De klankschaal

Lente 2014

Leven in Aandacht

jaargang 20 - nr. 44



De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu zestig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de Sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te leveren aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net



Inhoudsopgave *Klankschaal* 44 lente 2014

Lieve vrienden,

Wake Up, wakker worden, zo was het voor mij ook toen ik voor het eerst in aanraking kwam met de jongerensangha, nu anderhalf jaar geleden. Terwijl ik me net zat af te vragen wat ik met mijn avond zou doen, kreeg ik 'toevallig' een mailtje van een vriend met een uitnodiging voor zijn verjaardag. Op het programma stond een etentje en voor wie wilde, was er aansluitend een sanghabijeenkomst met live muziek en meditatie. Ik werd getriggerd door de voor mij opvallende synchroniciteit, en als muzikant was ik ook niet ongevoelig voor de 'live muziek'. Maar het meest nieuwsgierig was ik wel naar de meditatie; door de jaren heen hadden verschillende mentorfiguren me al aangeraden om het eens te proberen.



Met het gevoel drie vliegen in één klap te slaan, ging ik op weg naar, wat later bleek, een nieuw hoofdstuk in mijn spirituele reis. Eenmaal aangekomen, bleek ik als enige 'buitenstaander' op de oproep van mijn vriend gereageerd te hebben, maar dat gevoel viel al snel van me af. Ogen die diep naar binnen keken en mensen die mijn hand lang en hartelijk vasthielden. Van nature heb ik een achterdocht jegens groepen en vooral jegens groepen met leeftijdsgenoten, maar dit was iets totaal anders. Ik vroeg me af waar ik was, dat ik zo snel en zonder vragen werd opgenomen.

Maar deze bijzondere avond bleef niet zo sprookjesachtig. Tijdens de meditaties bleek dat ik, gedragen door de sfeer en de groep, snel en onverwacht in een meditatieve staat verzonk, waar ik direct al enorm met mezelf werd geconfronteerd. Dat makkelijke wegglijden is helaas niet gebleven, ik worstel nog regelmatig, maar die avond heeft me de ogen geopend, ik werd wakker. Juist de confrontatie die ik ervoer met mezelf zorgde ervoor dat ik in deze groep bleef, ik werd geprikkeld, precies wat ik had gezocht. Het zorgde er ook voor dat ik geïnteresseerd raakte in wat het was dat deze mensen met elkaar deelden, de ervaring thuis te komen bij mezelf, in een eerlijke spiegel te kijken, zonder kleur, negatief of positief.

En die interesse naar wat erachter zat, bracht me juist dichter bij deze mensen. Door sangha-uitjes te bezoeken door het land en mee te doen met een Wake Up retraite, kwam ik erachter dat iets bijzonders ons bindt. Onvoorwaardelijke liefde, maar niet alleen dat, ook oprechte interesse. Wake Up is voor mij niet alleen de reis naar mezelf, maar ook de reis naar de ander.

Mijn naam is Felicia, sinds anderhalf jaar lid van Wake Up en voor deze *Klankschaal* een van de (gast)redacteuren. Ik kende het blad nog niet, maar ik vond het een heel mooie ervaring om onderdeel te zijn van het ontstaan van dit nummer, en het is een eer dat ik deze rubriek mocht invullen. Dit is een bijzonder nummer, omdat het geheel is gewijd aan de jongerenbeweging Wake Up. Waarom is Wake Up anders, wat maakt het dat wij hiermee begonnen zijn en dat het zo succesvol is? We stellen onszelf die vragen ook en in deze Klankschaal nemen we jullie mee in het wezen en de vragen van Wake Up.

Felicia Tielenius Kruythoff

'Dit is een gelukkig moment' – Retraites met Thich Nhat Hanh

Van 10 tot 24 augustus 2014 bezoekt Thich Nhat Hanh opnieuw het EIAB in Duitsland voor een dag van aandacht en twee retraites, onder het thema: 'Dit is een gelukkig moment'.

Begrip vormt de basis van elke diepe liefde, of het nu de liefde voor onszelf is of die voor anderen. Het is belangrijk dat we onszelf leren aanvaarden en begrijpen. om in staat te zijn de mensen om ons heen beter te begrijpen en te aanvaarden. Onze relaties bepalen voor een groot deel ons welbevinden. Liefde heeft echter dagelijks nieuwe voeding nodig, in de vorm van volle aandacht, liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en openheid. In deze retraite zullen we nieuwe manieren leren en oefenen om het geluk en de harmonie in onszelf en in onze relaties met anderen te versterken.

- **10 augustus: Dag van Aandacht 'Geluk is de weg'**. Lezing door Thich Nhat Hanh gevolgd door meditatie-oefeningen met de nonnen en monniken van het EIAB.
- **12 – 18 augustus: Duitse retraite 'Het geluk in ons hart voeden'**. Retraite met Thich Nhat Hanh en de nonnen en monniken van het EIAB en Plum Village.
- **19 – 24 augustus: Nederlandse retraite 'Liefde is begrip'**. Retraite met Thich Nhat Hanh en de nonnen en monniken van het EIAB en Plum Village.

Alle inschrijvingen starten in mei 2014 via http://tnhnl.eiab.eu

Wie is de echte dichter?

De dharmalezing van deze Klankschaal komt uit 'De geur van palmbladen' (uitgeverij Altamira-Becht, ISBN 978 90 6963 806 5, vertaald door Meindert Boersma), dagboekaantekeningen van Thich Nhat Hanh uit de periode 1962-1966. Het boek geeft een inkijkje in het leven van een jonge Thây, iets ouder dan de gemiddelde Wake Upper van dit moment. Dit specifieke stuk is geschreven op kerstavond 1962. Thich Nhat Hanh, toen 35, studeerde op dat moment vergelijkende godsdienstwetenschap aan de universiteit van Princeton (VS).

De geur van palmbladeren

In onze tijd zal de strijd tussen oud en nieuw haar hoogtepunt bereiken. Ze is nog niet over en wij dragen sporen van deze strijd in ons hart. De vragen die door hedendaagse filosofen worden opgeworpen, maken dat we ons verloren en angstig voelen. Verwarde geesten suggereren dat het bestaan zonder betekenis is, zelfs absurd; dit voegt nog een laag zwart toe aan ons donker geworden hart. "Het bestaan is slecht. Mensen zijn walgelijk. Niemand kan verwachten dat hij goed is. Er is geen manier om het leven mooi te laten zijn." Zelfs als we zulke misvattingen aanvaarden, houden mensen vast aan de illusie dat we vrij zijn om te zijn die we willen zijn. Toch doen we de meeste tijd niet meer dan reageren op de wonden die in ons hart zijn gegrift of werken we aan ons collectieve karma. Bijna niemand luistert naar zijn of haar ware zelf. Maar als we niet onszelf zijn is elke vrijheid waarvan we denken dat we die hebben, een gedachtespinsel. Soms verwerpen we de vrijheid omdat we bang voor haar zijn. Ons ware zelf wordt begraven onder lagen mos en steen. We moeten door die lagen heen breken en bevrijd worden, maar we zijn bang dat het ook ons zal breken. We moeten onszelf er keer op keer aan herinneren dat de lagen mos en steen niet ons ware zelf zijn.

Als je dat inziet, dan zul je ieder verschijnsel en iedere dharma met nieuwe ogen zien. Begin met diep naar jezelf te kijken en te zien hoe wondermooi je lichaam is. Er is geen enkele reden om met minachting of afkeer naar je fysieke lichaam te kijken. Ontken de ware dingen niet die binnen je bereik liggen. We waarderen ze niet. We bespotten ze zelfs. Kijk naar je ogen. Hoe kunnen we zo iets prachtigs als onze ogen als vanzelfsprekend aannemen? Toch doen we het. We kijken niet diep naar deze wonderen. We ontkennen ze en als gevolg daarvan raken we ze kwijt. Het is alsof onze ogen niet bestaan. Alleen als we door blindheid worden getroffen, beseffen we pas hoe kostbaar onze ogen waren en dan is het te laat. Een blinde die weer kan zien, begrijpt hoe kostbaar haar ogen zijn. Zij is in staat om hier op deze aarde gelukkig te leven. De wereld van vorm en kleur is een wonder dat iedere dag weldadige vreugde biedt. Als we dit beseffen kunnen we niet zonder glimlach naar de mooie lucht en de witte wolken kijken. De wereld openbaart voortdurend haar frisheid en pracht. Een blinde die weer kan zien weet dat het paradijs hier is, maar al gauw gaat ze het als vanzelfsprekend aannemen. Het paradijs begint op een gewone plek te lijken en in de loop van weken of maanden zal ze het besef dat ze in het paradijs is, kwijtraken. Maar als onze 'spirituele ogen' worden geopend, verliezen we nooit het vermogen om het wonder van alle dharma's en alle dingen te zien.

Toen ik een jonge monnik was werd mij geleerd dat het grootste lijden geboorte was en ziekte, ouderdom, dood, onvervulde dromen, scheiding van geliefden en contact met mensen die we verachten. Maar het echte lijden van de mensheid is te vinden in de manier waarop we naar de werkelijkheid kijken. Kijk en je zult zien dat geboorte, ouderdom, ziekte, dood , onvervulde verwachtingen, scheiding van geliefden en contact met mensen die we verachten , op zichzelf ook wonderen zijn. Het zijn allemaal waardevolle aspecten van het bestaan. Daar zonder zou bestaan niet mogelijk zijn. Het allerbelangrijkste is dat we weten hoe we op de golven van tijdelijkheid moeten rijden, glimlachend als iemand die weet dat hij nooit wordt geboren en nooit zal sterven.

De Boeddha vertelde dit verhaal: "Een man gooide een steen naar een hond. Krimpend van pijn blafte de hond tegen de steen, niet begrijpend dat de oorzaak van zijn pijn de man was, niet de steen." Op dezelfde manier denken wij dat vormen, geluiden, geuren, smaken en voorwerpen die we aanraken, de bronnen van ons lijden zijn en dat om het lijden te overwinnen, vorm geluid, reuk, smaak en tastzin allemaal moeten worden vernietigd. We beseffen niet dat we lijden door de manier waarop we vorm geluid, reuk, smaak en tastzin zien en gebruiken. We bekijken immers de werkelijkheid door de donkere gordijnen van onze beperkte blik en zelfzuchtige verlangens.

Een vertrouwde stem

Hier in Amerika voel ik een intens verlangen naar het vertrouwde geluid van het Vietnamees. Er zijn tijden waarop ik denk dat ik de hele dag gelukkig zou zijn, als ik maar twee minuten een vertrouwde stem zou horen. Op een ochtend belde Phuong. Het leek volstrekt natuurlijk om met hem te praten. Hoewel we niet lang spraken, was ik de rest van de dag in een goed humeur.

Vanaf die tijd luister ik als ik met een vriend praat met volle aandacht naar zijn woorden en de toon van zijn stem. Als gevolg daarvan hoor ik hun zorgen, dromen en verwachtingen. Het is niet eenvoudig om zo te luisteren dat je alles verstaat wat die andere persoon je probeert te vertellen. Maar ieder van ons kan het vermogen om zo diep te luisteren aanleren. Ik sta niet langer onverschillig tegenover de verschijnselen die in mijn gevoelens voorbij komen. Een blad, de stem van een kind – dat zijn de schatten van het leven. Ik kijk en luister diep om de boodschap die deze wonderen bevat, te ontvangen. Scheiding van geliefden, teleurstellingen, ongeduld, met onaangename dingen – dit alles is ook opbouwend en prachtig. Wie wij zijn, is deels het gevolg van onze onplezierige ervaringen. Diep kijken



Martin Luther King en Thich Nhat Hanh, tijdens een persconferentie in de VS, in de jaren 60.

stelt ons in staat om de wondermooie elementen te zien die in de zwakte van anderen en van onszelf zitten, en deze bloemen van inzicht zullen nooit verwelken. Door middel van inzicht zien we dat de wereld van geboorte en dood en de wereld van nirvana dezelfde zijn. Toen ik op een nacht zitmeditatie beoefende, voelde ik dat ik moest roepen: "Het werk van alle Boeddha's is helemaal voltooid!"

Wolken drijven, bloemen bloeien en de wind waait

Het is niet mogelijk een gebeurtenis te beoordelen als eenvoudigweg gelukkig of ongelukkig, goed of slecht. Je moet door alle tijd en ruimte reizen om de ware uitwerking van welke gebeurtenis ook te weten. Elk succes bevat een paar moeilijkheden en elk falen draagt bij aan wijsheid of toekomstig succes. Elke gebeurtenis is zowel gelukkig als ongelukkig. Geluk en ongeluk, goed en slecht, bestaan alleen in onze manier van waarnemen.

Mensen denken dat het onmogelijk is om een ethisch systeem te vestigen, waarin geen goed of kwaad voorkomt. Maar wolken drijven, bloemen bloeien en de wind waait. Wat voor behoefte hebben zij aan een onderscheid tussen goed en kwaad? Er zijn mensen die leven als wolken, bloemen en wind; die niet nadenken over de moraal. Toch beschouwen veel mensen hun daden en woorden als religieuze en ethische voorbeelden en ze roemen ze als heiligen. Deze heiligen glimlachen slechts. Als zij onthulden dat zij niet weten wat goed en wat kwaad is, zouden mensen denken dat zij gek waren.

Wie is de echte dichter? De zoete dauw die een echte dichter dagelijks drinkt, zou anderen kunnen vergiftigen. Voor iemand die het wezen van de dingen heeft onderzocht, leidt kennis tot daden. Voor hen die echt hebben gezien is een filosofie van het handelen niet nodig. Er is geen kennis, bedoeling of uitgangspunt. Het leven is alleen maar zoals de wind waait, wolken drijven en bloemen bloeien. Als je weet hoe je moet vliegen, heb je geen wegenkaart nodig. Je taal is de taal van de wolken, de wind en de bloemen. Als je een filosofische vraag wordt gesteld, zou je met een gedicht kunnen antwoorden of vragen: 'Heb je al ontbeten? Was dan alsjeblieft je kom.' Of wijs naar het bos in de bergen.

Als je me niet gelooft kijk en zie.
Het is herfst geworden.
Bladeren, gespikkeld in veel kleuren,
bedekken het bos in de bergen!

Versiering

Als ze nog steeds niet kunnen zien, zou je een stok kunnen pakken en dreigen hen te slaan met de bedoeling om ze te laten ophouden met het gebruik van begrippen in hun poging de waarheid te begrijpen. Als er zo'n dichter in Phuong Boi had gewoond, zou het bos in de bergen nog stralender zijn geweest.

In boeddhistische soetra's is er een uitdrukking die wordt vertaald als 'versiering'. Ik moet dan denken aan de tijd dat koning Hue Tong uit de Ly-dynastie zenmeester Hien Quang uitnodigde om zijn meditatiehut te verlaten en in het paleis te komen wonen. Hien Quang weigerde en zei dat de getalenteerde en deugdzame zenmeesters die al in de hoofdstad woonden het paleis al meer dan 'versierd' hadden. De aanwezigheid van iemand die tot verwerkelijking is gekomen maakt het leven mooier door diens weg

van niet-handelen. Wat heeft een weg van niet-handelen te maken met plannen en programma's?

Binnen een kwartier zal het middernacht zijn. Het is bijna kerst. Ik ben op dit heilige uur wakker en schrijf in mijn dagboek. Mijn gedachten stromen en het voelt heerlijk om ze over het papier uit te gieten. Ik heb geschreven over de spirituele ervaring die mij onthulde hoe ik vol aandacht moest kijken en luisteren. Dergelijke ogenblikken kunnen maar één keer in een leven komen. Ze verschijnen als ambassadeurs van de waarheid, boodschappers uit de werkelijkheid. Als we geen aandacht hebben, kunnen ze onopgemerkt voorbij gaan. Het geheim van zenmeesters is de ontdekking van de weg terug naar zulke momenten en de kennis van hoe we het pad moeten plaveien om zulke momenten te laten ontstaan. De meesters weten hoe ze het oogverblindend licht van die momenten moeten gebruiken om de terugreis te verlichten, de reis die begint vanuit nergens en die geen bestemming heeft. Quach Thoais gedicht beschrijft de aanblik van een dahlia:

Je staat rustig bij het hek ,
Je glimlacht je wondermooie glimach.
Ik ben sprakeloos en mijn gevoelens zijn vol
Met de geluiden van je prachtige lied,
Zonder begin en zonder einde.
Ik buig diep voor jou.

Zie je? Het ogenbik was daar. Het gordijn was een seconde lang teruggeslagen en de dichter kon kijken. De dhalia is zo alledaags dat de meeste mensen haar niet echt zien. Als je haar eeuwige lied kunt horen en haar wondermooie glimlach zien, is ze niet langer een gewone bloem. Ze is een ambassadeur vanuit de kosmos.Tru Vu schreef:

De knop van een bloem bestaat
uit maar vier elementen,
Maar ze verspreidt een geestelijke geur
Jouw ogen bestaan maar uit de vier elementen,
Maar zij stralen de energie van liefde uit.

Tru Vu gaf uiting aan zijn plotselinge verwondering. Het moment kwam in een lichtflits en toen loste het op. Als je in staat bent om dat slechts eenmaal in een leven te zien, is dat geen geringe prestatie. Als je eenmaal hebt gezien, kun je voor eeuwig zien. De vraag is of je de vastberadenheid en ijver hebt.

Onze waarnemingen

Als je je waarnemingen bezoedelt door vast te houden aan het lijden dat er niet echt is, schep je een nog groter misverstand. De werkelijkheid is op zichzelf niet aangenaam en ook niet onaangenaam. Ze is alleen maar aangenaam of onaangenaam zoals ze door ons wordt ervaren, door onze waarnemingen. Dit is niet om te ontkennen dat aardbevingen, plagen, oorlogen, ouderdom, ziekte en dood bestaan. Maar hun wezen is niet lijden. We kunnen de omvang van deze tragedies beperken, maar we kunnen ze nooit helemaal uitsluiten. Dan zou het zijn alsof we licht zonder duisternis wilden hebben, lengte zonder kortheid, geboorte zonder dood, één zonder veel. Eenzijdige waarnemingen als deze scheppen onze wereld van lijden. Wij zijn als een kunstenaar die bang is voor de geest die hijzelf heeft geschilderd. Onze scheppingen worden werkelijk voor ons en jagen ons zelfs angst aan.

De nacht van die tweede november zal ik nooit vergeten. Het was een maanloze, wolkeloze nacht en de hemel was vol sterren, allen helder als de ogen van een kind. Eigenlijk was dat de hemel in mijn geest. De nacht zelf was winderig en regenachtig. De ramen in mijn kamer waren stevig dicht en ik kon niet slapen. Ik had zitten lezen in Bonhoeffers verslag van zijn laatste dagen, en ik was wakker geworden onder de sterrenhemel die in elk van ons woont. Ik voelde een spoor van blijdschap, samen met het geloof dat ik nog groter lijden kon verdragen dan ik voor mogelijk had gehouden. Bonhoeffer was de druppel die mijn beker liet overstromen, de laatste schakel in een lange ketting, het windvlaagje dat het gerijpte fruit een zacht duwtje geeft om te vallen. Na de ervaring van zo'n nacht zal ik nooit meer klagen over het leven. Mijn hart liep over van liefde. Moed en kracht groeiden in mij en ik zag mijn geest en hart als een bloem. Alle gevoelens, hartstochten en lijden openbaarden zich als wonderen, toch bleef ik gegrond in mijn lichaam. Sommige mensen zouden zo'n ervaring 'religieus' noemen, maar wat ik voelde was geheel en al menselijk. Ik wist op dat ogenblik dat er geen verlichting buiten mijn eigen geest en de cellen van mijn lichaam was. Het leven is wonderbaarlijk, zelfs in het lijden. Zonder lijden zou leven niet mogelijk zijn. Er is niets blijvend en er is geen afzonderlijk zelf. En er is ook een tijdelijkheid of niet-zelf. Als we het leven diep zien, is er geen dood. Daarom is het niet nodig om van 'eeuwig leven' te spreken.

De kleren van de bodhisattva's

De hele volgende maand mediteerde ik op de bodhisattva's die worden beschreven in de Lotus soetra en andere Prajñaparamita-soetra's. Deze wezens zijn zo mooi dat het eenvoudig is te begrijpen hoe hun aanwezigheid de vele boeddhalanden verfraait. Maar waarom hun schoonheid beperken tot boeddhalanden? Waarom juist hier op aarde? De aanwezigheid van bodhisattva's is voldoende om de aarde in een boeddhaland te veranderen. Wie zal zeggen dat deze aarde geen boeddhaland is? De paal die we ieder jaar met Têt oprichten laat juist zien dat deze aarde een boeddhaland is.

Sommige gezonde, energieke bodhisattva's, zoals de Nooit Afbrekende Bodhisattva en de Aarde Vasthoudende Bodhisattva, dragen versleten kleren. De Aarde Vasthoudende Bodhisattva wijdt zich aan de herbouw van wegen en bruggen voor het herstel van communicatie en contact. In de wereld van vandaag zijn er talloze kapotte bruggen en onnoemelijk veel Aarde Vasthoudende Bodhisattva's wijden hun lichaam en geest aan het herstel van bruggen


Thich Nhat Hanh in Parijs in 1975

van communicatie en begrip tussen mensen, naties en culturen. Overal waar de Nooit Afbrekende Bodhisattva gaat, schenkt hij woorden van bemoediging: "Je hebt de kracht om door te gaan. Geloof in jezelf. Bezwijk niet aan een geringe eigenwaarde of passiviteit. Je zult een Boeddha worden." Zijn boodschap is er een van vertrouwen en vrije wil. Ik denk aan de boeren op het platteland van alle arme landen in de wereld. Hebben zij iemand om hen te bemoedigen om te geloven in hun eigen kunnen, zodat ze een toekomst kunnen opbouwen waarop ze net zo veel recht hebben als ieder ander? Onze wereld heeft miljoenen bodhisattva's als de Nooit Afbrekende Bodhisattva nodig.

We mogen blij zijn dat onze wereld veel bodhisattva's heeft die op elke weg terug kunnen worden gevonden: ze zaaien zaden van geloof, vastberadenheid en vertrouwen. Kwan Yin bijvoorbeeld vindt altijd manieren om te zijn bij hen die lijden. Zij is nergens bang voor en gebruikt elk middel dat geschikt is al naar gelang de omstandigheden. Ze neemt iedere vorm aan die nodig is – monnik, politicus, koopman, scholier, vrouw, kind, God of duivel. Kunnen we diep luisteren als Kwan Yin? Als we iedere mogelijke vorm en elk middel gebruiken zullen we in de geest van Kwan Yin onze wereld gaan helpen. De hartelijke geest van de bodhisattva's als de Nooit Afbrekende Bodhisattva en de Aarde Vasthoudende Bodhisattva zullen onze wereld weer opbouwen. Laten we Kshitigarbha, de Aarde Opslag Bodhisattva niet vergeten. Hij heeft de eed gezworen om te zijn bij hen die op de plaatsen van het grootste lijden zijn. Zolang er maar één wezen in de hel is, zal Kshitigarbha daar zijn. Zijn geest is onweerstaanbaar. Waar zulke mensen worden gevonden bloeien bloemen, zelfs in de diepten van de hel.

Bodhisattva's worden vaak afgebeeld met mooie kleren aan. Glimmende edelstenen versieren hun hoofd, armen en nek. Monniken worden daarentegen nooit afgebeeld in opzichtige kleding. Het beeld van een bodhisattva heeft als bedoeling te symboliseren hoe bodhisattva's het leven verfraaien en versieren. Hun aanwezigheid maakt het leven mooi. Kunstenaars beelden hen af in kleren net zo kleurig als de kleding van kinderen met nieuwjaar, net zo helder als een vroege lentedag. Niemand ziet het bestaan van lijden dieper dan een bodhisattva en toch glimlacht niemand zo verfrissend en onbevangen als zij glimlachen. Ik kan de bodhisattva's horen zeggen: 'Wij zijn hier niet om te klagen en te jammeren, wij zijn hier om het leven mooier te maken.' Wij moeten deze vrienden bedanken en we moesten ook maar onze mooiste kleren dragen om ze te helpen het leven te versieren. Het zal hen goed doen als ze horen dat wij hen onze vrienden noemen. We hoeven niet aan hen te denken als wezens ver weg op een voetstuk. We kunnen hun aanwezigheid iedere dag herkennen tussen hen die we zien. Het is geen aanmatiging waardoor we hen als vrienden benaderen. Het is vrij zijn van de starre ideeën waarin we zaten opgesloten. O wielewaal, ook al is je keeltje maar klein, zing het uit en laat je lied de wonderen van het leven prijzen! Kwan Yins halsketting van edelstenen glinstert en dat doet jouw lied ook. Laat de ochtendzon als een gouden stroom neerdalen over de heuvels en laat alle bloemen als één geheel bloeien tot zij de weiden bedekken en het wonder van aandacht begroeten.

Die wonderlijke nacht opende mijn geest en hart zich als een bloem en ik nam alle bodhisattva's waar als lieve vrienden die ons hier en nu in dit leven helpen, en niet meer als goden ver weg. Ditzelfde inzicht wordt uitgedrukt in een gatha voor het dagelijks leven:

Als de lotus bloeit, zien we onmiddellijk de Boeddha
en raken de werkelijkheid
van geen-geboorte en geen-dood aan.
Alle bodhisattva's worden onze metgezel.

Als onze geest en ons hart als een bloem zijn opengegaan, zullen ze nooit verwelken. Ze zullen zijn als de lotusbloemen in het Zuivere Land. Het licht dat door de lotusbloesems wordt verspreid, zal ons laten zien waar we onze vrienden op onze weg kunnen vinden.

Hoe cool is Wake Up!



Hoe cool is Wake Up? Eigenlijk is het een vraag, niet alleen een statement. Jongeren zijn naar mijn mening over het algemeen wat vatbaarder voor de mening van de buitenwereld dan ouderen en dat maakt het een relevante vraag.

In mijn jaarboek van de middelbare school werd ik bestempeld als 'Meest Zweverige' en uit protest heb ik het boek niet aangeschaft. Ik vroeg me destijds af wat ik moest met een herinnering aan mensen die ik niet begreep en die mij niet begrepen, maar inmiddels ben ik een stuk zachter geworden naar mezelf en mijn omgeving. Mede dankzij de beoefening.

Waarom is 'zweverigheid' niet cool?

Ik ben opgevoed met Indische grootouders en 'magie' was doodnormaal in onze familie, dus was het niet raar dat ik mij al vroeg ging interesseren voor esoterie buiten het Christendom om. Door de jaren heen is mijn interesse steeds gerichter geworden en komen mijn eigen overtuigingen over het leven heel erg overeen met wat ik binnen Wake Up vind. Maar de vraag bleef me wel bezig houden, waarom is 'zweverigheid' niet cool? Althans, waarom was het niet cool in 1999? Blijkbaar was 'zweverig' een term die werd gebruikt voor alles wat anders was, meditatie en Boeddhisme daar onder inbegrepen. Een negatieve term voor mensen die niet 'gewoon doen, want dan doe je al gek genoeg', die niet met hun beide benen op de grond bleven staan. Een benaming die me uiteindelijk heel goed heeft gedaan, omdat het me heeft geïnspireerd om op een aardse manier met mijn spiritualiteit om te gaan.

Gelijkgestemde geesten

Nog voordat ik bekend raakte met de vijf aandachtsoefeningen, had ik al besloten om geen alcohol meer te drinken, mijn vleesinname te beperken, geen geweld meer te kijken op televisie, geweldloze communicatie te oefenen en ik had mijn 'stilte-momentjes' voor het slapen gaan. Na mijn middelbare schoolervaring had ik verwacht dat dit op weerstand zou stuiten in mijn vriendenkring. Ik had me echter al in een alternatieve scene begeven met gelijkgestemde geesten die daar niet zomaar van opkijken. Straight Edge punkers drinken ook niet en ze eten veganistisch, hun manier van uiten is misschien enigszins agressief, maar niet minder idealistisch in hun streven naar rechtvaardigheid en gelijkwaardigheid in deze wereld. Barmannen kijken niet raar op van mijn appelsapjes en dates vinden me interessanter als ik terloops meld dat ik mediteer. Vrienden vragen in eerste instantie niet eens naar de redenen achter mijn leefwijze, omdat ik gewoon ben wie ik ben en dat is goed. Blijkbaar creëer ik mijn eigen wereld waarin ik word geaccepteerd en hebben mensen die ik uitzoek, ondanks dat ze het niet Boeddhisme noemen en niet regelmatig stil zitten op een kussentje, dezelfde waarden en normen. Tenminste, dat was mijn oorspronkelijke aanname.

Eigen keuzes

Maar volgens mij is de samenleving langzaam meer open gaan staan voor een andere vorm van diepgang in het leven. Wij jongeren gaan niet meer automatisch naar dezelfde kerk als onze ouders, we volgen niet meer automatisch de mode of een bepaalde politieke partij. Nee, we zijn opgevoed om onze eigen keuzes te maken. En al die keuzestress en mogelijkheden vragen om rust, centrering, bij jezelf zijn, je afvragen wat je wilt en wie je bent. Die levensvragen leiden volgens mij automatisch naar de zoektocht naar zingeving. De Christelijke kerk brokkelt af en de nieuwe mode komt uit het oosten. Overal om je heen wordt gepraat over mindfulness, bewustwording, yoga en meditatie.

In mijn puberteit was 'mode' voor mij een vies woord, iets waartegen ik me vooral moest afzetten, omdat het van de massa was. Maar tegenwoordig zie ik 'mode' als een tendens, iets dat in de lucht hangt en dat op meerdere plekken wordt opgepakt. En met een reden, want de wereld is er op dat moment klaar voor. En ik denk dat dit het gebrek aan de verwachte weerstand mede verklaart.

Oosterse golf

Dus hoe cool is Wake Up? Heel cool! Want je bent er niet alleen met leeftijdsgenoten, en nog beter, gelijkgestemden in een warme accepterende omgeving, maar we varen ook mee op de oosterse golf die onze westerse samenleving binnenrolt. Wij zijn onder jongeren de pioniers die meegaan in de flow. Maar los van de vraag naar onze eigen coolness, we durven wel te staan voor waar we in geloven, we durven bij onszelf te blijven, ook in weerstand. Dat geeft ons alleen maar meer kans om te oefenen. We durven zacht naar onszelf te zijn, maar ook vooral naar onze omgeving, compassie te tonen, ook als die niet wordt geretourneerd. En hoe cool is dat?

Felicia Tielenius Kruythoff

Wat is Wake Up?

Het lijkt zo'n eenvoudige vraag! Twee maanden geleden begon ik ermee te zitten, lopen en fietsen. Over de tijd werd het een *koan* voor me: een vraag waarop een echt en persoonlijk antwoord moest komen. Even op het internet de omschrijving zoeken helpt me daarbij slechts een klein beetje:

> '*Wake Up is een actieve internationale gemeenschap van jonge beoefenaars van mindfulness, met een leeftijd van 18-35, geïnspireerd door de zenmeester en vredesactivist Thich Nhat Hanh.*' - wkup.org

Maar voor een gepast antwoord is diep kijken mijn enige mogelijkheid; wat ik er over kan schrijven is wat het was; Wake Up is de afgelopen 2 jaar ontzettend veranderd.

Mijn eerste ervaring met Wake Up is de retraite '*2012 Ontwaakt*' in het nieuwjaarsweekend, samen met ongeveer vijftien anderen. Gelijk valt op met hoeveel plezier er beoefend wordt en hoe speels ermee omgegaan wordt: dans, lach en zing! Net zo goed zijn er de stille loop- en zitmeditaties. Ieder koppelt de dharma aan zijn of haar eigen leven.

Omdat deze retraite me erg goed heeft gedaan, vraag ik uit dankbaarheid of ik me aan kan sluiten bij Wake Up Nederland. Dit is de groep die activiteiten en retraites organiseert en coördineert, denk bijvoorbeeld aan een activiteit op het strand vooraf aan de lezing van Thây in Den Haag, surf & yoga, een herfstwandeling en 'oude' kledingruil. Ik kon er inderdaad bij en met veel enthousiasme ben ik gaan helpen. Zo ben ik ook het bestuur van stichting Leven in Aandacht ingerold, om de banden met Wake Up sterker te maken.

Ontmoetingsplek

Maar wat *is* Wake Up nu eigenlijk? Ik denk dat het allereerst een ontmoetingsplek is, voor mensen die zoeken, soms niet eens wetend waarnaar. Voor idealisten, elkaar inspirerend om de aandachtsoefeningen telkens op nieuwe manieren in de praktijk te brengen. Voor mensen met wonden om te helen, of mensen die willen landen in een anders stressvol leven. Maar ook voor vrienden die samen willen genieten van al het mooie en goede om ons heen.

Een echte ontmoeting kan niet gebeuren zonder openheid en inclusiviteit. De vormen die we met Wake Up gebruiken zijn erg effectief. Ze creëren een sfeer waarin iedereen welkom is en zich veilig voelt. Een sfeer waarin waardering uitgesproken wordt voor de goede eigenschappen die mensen hebben. Dit helpt om het harnas, dat we allemaal wel eens op onze eigen manier dragen, uit te doen en uit te spreken wat ons écht bezig houdt. De mooie en de lelijke dingen, de makkelijke en moeilijke dingen. Ik heb zelf ervaren dat hoe meer ik me open voor het rauwe in mijn leven, hoe beter ik ook in contact kom met mijn geluk.

Magisch

Er zijn momenten waarop Wake Up doodgewoon is: als je gegeten hebt, was je kom dan af. Er zijn ook momenten waarop Wake Up niets minder dan magisch is. In de retraite '*2013: Everything changes*' was ik belmeester voor de laatste zitmeditatie van het jaar. We hadden er vier dagen opzitten en hadden ervoor samen gegeten en even wat luiertijd gehad. In de zendo was het 'doodstil', maar een ontzettend warme stilte: ik voelde me ontzettend verbonden met iedereen. Ik durfde de bel zelfs niet uit te nodigen, dat was alleen maar 'extra'.

Er is ook een tijd dat Wake Up voor mij absoluut naar was. Als iets je aan het hart gaat, dan is het hebben van een conflict extra pijnlijk. Door omstandigheden is dit een onnodig lange tijd sluimerend aanwezig geweest. Alhoewel dit voor mij nog niet helemaal afgesloten is, merk ik dat ik ook daar toch een hoop van heb geleerd over verwachtingen en over ontspannen alleen kunnen staan.



Wake Up verandert continu, dit is wat het voor mij geweest is. Wat zou Wake Up nu zijn?

Guido Rademaker
Moedige Stappen van het Hart

'De vlam laten branden'

Avonturen in Nederland

Afgelopen winter in Plum Village vertelde een vriend me dat mijn dharmanaam kan worden vertaald als 'Fire-starter'. Net begonnen als coördinator bij de International Wake Up Movement werkte ik aan het ondersteunen van jonge volwassenen in het beoefenen van mindfulness en het creëren van woongemeenschappen. De afgelopen jaren groeide Wake Up gestaag en uiteindelijk besloot ik mij volledig in te zetten voor deze beweging.

Dit was dé manier om mijn business consulting achtergrond te benutten bij het ondersteunen van de mindfulnessbeoefening. Een droombaan! Ik zag veel mogelijkheden om bij te dragen, om mensen te ondersteunen, dingen in beweging te krijgen.



Ongecontroleerd vuur kan zeer verwoestend zijn.

Door mijn zakelijke achtergrond was ik gewend om de grenzen van mijn mentale en fysieke capaciteit op te zoeken om "zaken voor elkaar te krijgen". Eenmaal aan het werk met de mindfulness gemeenschap en kloosterlingen, dacht ik, heel naïef, dat ik deze gewoonten zou achterlaten. Maar al snel leerde ik dat werken aan mindfulness projecten niet betekent dat je ook daadwerkelijk met aandacht werkt . Deze gewoonten verergerden doordat ik nu veel meer binding heb met mijn dagelijkse werk. Van commerciële winst werd ik niet heel warm, maar zorgen voor een up-to-date mindfulness website voor honderden bezoekers per dag over de hele wereld wel... het komt dicht bij mijn hart. Daarbovenop ontdekte ik een nieuwe spanning: overbelasting. In het bedrijfsleven hebben velen werkstress, ik dacht echter dat ik mij in deze mindfullness wereld 24 uur per dag zen zou voelen. En daar ging het mis: ik ging me namelijk slecht voelen over dát ik me slecht voelde.

Mijn reis was dus nog maar net begonnen. De balans vinden tussen doen en zijn, het maken van een verschil ten opzichte van het verzorgen van mezelf, het beschermen en het koesteren van mijn vlam ... dit was mijn ware 'Job'. Om deze vlam te beschermen heb ik eerder vertrouwd op de elementen lucht, water en aarde. Allen zijn nodig om te overleven, maar ze hebben ook ieder de potentie te vernietigen. Ze moeten daarom alle vier aanwezig zijn, in balans. Gelukkig kreeg ik wat hulp van mijn vrienden. Afgelopen zomer bezocht ik verschillende Wake Up Sangha's in Nederland. Die periode was een mengelmoes van werken en spelen, maar heel leerzaam. We begonnen de meeste bijeenkomsten met een weerbericht: aan de hand van elementen deelden we hoe we ons op dat moment voelden. Ik ervoer dat ik deze elementen op verschillende manieren aan kon halen en ermee kon spelen. Zo vond ik manieren om mijn innerlijke vlam te laten branden. Graag deel ik wat verhalen met jullie over mijn reis:

Lucht: ik ben een wolk

Ik had gehoord dat Nederland beroemd is om haar wolken. Grote wolken lijken op iets bekends, maar wanneer je een ogenblik niet oplet, is het schouwspel weer veranderd. Je verbeelding heeft weer een fris doek om mee te spelen. Door wind kan lucht als een onzichtbare kracht het landschap vormgeven en transformeren.

Lucht beïnvloedt de levende wezens in de vorm van adem. Elke Wake Up bijeenkomst begint met ademhaling. In- en uitademing. Ik geniet echt van deze manier van beginnen. Even tot jezelf komen. In België bezocht ik 'Wake Up and Play' (een bijeenkomst zonder formele meditatie). Na een uur besloot iedereen dat we tóch even moesten zitten! Soms moet je even terug komen naar jezelf vóór je plezier kunt hebben. Lucht brengt ook geluiden mee.

Tijdens een verjaardagsfeestje in Nederland lagen we op een gegeven moment allemaal op de grond met onze hoofden bij elkaar. We luisteren naar de geluiden, onze ademhaling, naar elkaar. Ik was die avond DJ en zette toevallig de Franse artiest 'Air' op. Eén van de jongens riep: "Oh, nice, het perfecte moment voor Air". Ik glimlachte. Muziek verbindt mensen zo gemakkelijk. Ook al zijn ze opgegroeid op verschillende continenten met verschillende culturen en verschillende levenservaringen. Aan het eind van de avond knuffelden we elkaar. "Tot bij de Sangha volgende week" riepen velen me toe. Ik vergat bijna dat dit dezelfde mensen waren met wie ik ook mediteerde! Toen iedereen weg was realiseerde ik dat deze groep mensen nooit meer precies in dezelfde samenstelling in diezelfde kamer zouden zijn. Vergankelijkheid.

Net zoals de wolk van vorm verandert, is ook geen enkel moment in ons leven hetzelfde. Ik was dankbaar voor de momenten die we met elkaar deelden.

Water: stromend als een rivier

Het is gemakkelijk te stromen als een rivier wanneer de stroomrichting je bevalt. Tijdens een luie, zonnige dag in Amsterdam zat ik achterop een waterfiets. Ik pelde net een sinaasappel en genoot van elk partje, terwijl mijn tenen door het water gleden. Plots vroeg ik me af waar we eigenlijk heen gingen. Misschien waren we off-track? Het maakte niet uit. Ik was ervan overtuigd dat we onze weg zouden vinden. Vertrouwen op een kapitein op een rustige gracht is één ding, maar het wordt moeilijker wanneer het water hoog staat. Tijdens mijn verblijf was er één drukke week. Ons laatste evenement die week ging over voedselverspilling, en hoewel ik geïnteresseerd was, twijfelde ik of ik rust moest nemen. Maar uiteindelijk besloot ik de stroming van de rivier te volgen en aan te sluiten. Toen we aankwamen concludeerden we dat iedereen een lange week achter de rug had. Sommigen vertelden dat ze moe waren en we luisterden. Samen namen we toevlucht in de Sangha .

Onze volgende activiteit was een stille wandeling, maar terwijl iedereen zijn spulletjes verzamelden besloten de organisatoren het Plum Village "Houdt u van uw naaste?" spel te doen. Ik wist niet zeker of dit een welkome verandering zou zijn, maar na een paar minuten lachen en struikelen, bleek het de stemming goed te doen. Soms heeft een eenvoudige aanpassing een enorm positief effect. Na die week dacht ik na over de balans tussen 'samen doen' en 'samen zijn'. In het kader van veel doen zag ik weer mijn gewoonte om me te haasten en hoeveel energie dit mij kost. Dat is oké, maar ik weet, dat dit een aandachtspunt is als ik mijn innerlijke vlam op lange termijn wil laten branden. De term "burn - out" wordt vaak gebruikt om het doven van onze vlam te beschrijven. Een overschot aan lucht (vergankelijkheid) of water (stromend als een rivier) kan een oorzaak voor het doven zijn. Daarom doe ik een beroep op het vaste basiselement ... Aarde.

Aarde: geworteld als een boom

Ooit een boom geknuffeld? De term "boomknuffelaar" had voor mij negatieve associaties, totdat ik voor het eerst in California in een nationaal park iemand een boom zag knuffelen. Hij zag er gelukkig uit. Toen probeerde ik het zelf. Whoa! Het voelde geweldig. Hoewel hier misschien niet veel ongerepte natuur is vind ik veel bomen toch zeer knuffelbaar. Bomen zijn metaforen van stabiliteit in de mindfulnessbeoefening. In een storm zwaaien de takken, maar de stam is solide, stabiel, onbewogen.

Tijdens mijn reis bezocht ik ook de Sangha in Rotterdam. De eerste Nederlandse Wake Upper die ik ooit ontmoette was oorspronkelijk van deze groep. Tijdens onze ontmoeting was ik minder dan een maand op mijn eerste retraite, terwijl hij al jaren de Plum Village gemeenschap ondersteunde. We hebben veel van elkaar geleerd.

Aangekomen in Rotterdam beeldde ik mij in dat hij bij mij was. Ik was meteen uitgenodigd voor een maaltijd met de gastheren. Deze bijzondere Sangha voelde volwassen en stabiel. Die dag voelde ik me een beetje zoekende en nam daarom graag toevlucht in deze Sangha. Eenmaal in zitmeditatie, ademde ik de stevigheid van de Sangha en al snel verscheen het beeld van een boom voor me. Het had een briljante bruine bast met een brede stam en was diepgeworteld. In het midden van de stam was er een deur. Na een paar ademhalingen opende de deur langzaam. Binnen was mijn moeder, mijn vader en ik als vijfjarig kind. Ze verwelkomden me met open armen, gaven me wat ruimte en ademden met mij. Bij elke ademhaling voelde ik me opgeladen, aangemoedigd en vrij.

Als er ooit een "eiland binnenin" bestond, was dit het. Hier voelde ik me veilig, bij elke ademhaling was ik in staat om te aarden in de soliditeit van mijn voorouders en van Moeder Aarde . Tegen het einde van de avond had ik mijn innerlijke vlam opnieuw ontstoken en ruimte gegeven om feller te branden, als een fakkel die mij begeleidt en mijn diepe verlangen aanwakkert om mezelf te veranderen en misschien wel de hele wereld.

Thuis is waar het hart ligt

Ik ben opgegroeid in een klein stadje in het Midwesten van de Verenigde Staten, in een streek met hechte families en sterke waarden. Als kind groeide ik op met ouders , broers en zussen en grootouders in het huis. Voor mij was dit de definitie van 'thuis'. Toen ik ging studeren, begon mijn idee van thuis te veranderen. Ik was niet helemaal zeker waar 'thuis' was. Na de universiteit verhuisde ik 10.000 mijlen van huis naar de andere kant van de wereld en na vijf jaar lang reizen ... werd ik gedwongen om opnieuw na te denken over het concept 'thuis' .

Thich Nhat Hanh riep eens: "Er is geen weg naar ons huis ... thuis is de weg . " Voor mij is 'thuis' niet een fysieke plek, maar iets wat we cultiveren in elk moment van ons bestaan . We hoeven niet te streven om terug naar huis te gaan, we zijn al thuis... we beseffen het gewoon nog niet.

Aan het einde van mijn bezoek aan Nederland mocht ik de Sangha bijeenkomst in Nijmegen co-hosten. Ik leidde de Mindful Movements en total relaxation en voelde me alsof ik me onder oude vrienden bevond. De Dharma Sharing die avond was vol emotie. Er was de vreugde van een nieuwe baby, verdriet van een naderend sterfgeval in de familie, moeilijke taken , nieuwe relaties ... de real deal! We deelden, luisterden en haalden adem. Na afloop gaven we elkaar een groepsknuffel . Terwijl ik rondkeek wist ik dat iedereen mij steunde en dat ik alle uitdagingen die komen gingen aan zou kunnen. De vlam brandde fel en het voelde goed.

We zongen een laatste lied samen, en het was een passende manier om mijn reis te beëindigen:

Been traveling a day
Been traveling a year
Been traveling a lifetime, to find my way home
Home is where the heart is
Home is where the heart is
Home is where the heart is, my heart is with you.

Brandon Rennels [vertaling Karin Wangko]

Lief


Tosca Peschier

je bent
iedere vogel
iedere tinteling
iedere heartbeat
je bent overal altijd bij mij
je bent hier
ik voel je
adem je in
je danst in me
om me door me
waar houd ik op
en begin jij
overal en nergens
we dansen altijd samen
innig verstrengeld
onafscheidelijk.

Liefde

Kijk naar de kleuren onder de kleuren
en zie dat de hemel je toelacht.
De knipoog van de stille levendigheid
doet alles stralen van zachte liefde.
De warmte van de omhelzing
tintelt en stroomt door je lichaam.
Welcome home
in dit eeuwig glimlachende veld van rust.
De diepte achter het bestaan
glinstert van eenheid.
Echte liefde omhelst alles wat is
rust je hoofd in de schoot van het leven.

Gloed

Schimmige contouren op de muur
kaarsen verlichten de wereld
van binnen uit.

Een klein brandend puntje
met in zich alle krachten
van liefde.

Vergeten vuur roept om aandacht
meedogenloos zuigt ze alles op
tot as.

Verkoolde herinneringen voeden de aarde
ook vernietiging heeft in zich
een stralende kern.

Die glimlach van vanochtend...

door Karin de Lange

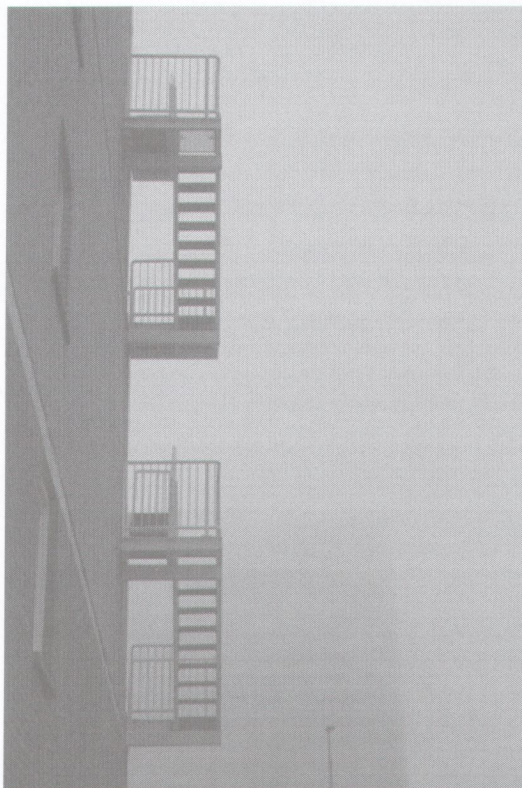
Aandacht, is de tijd nemen
Ik vraag om aandacht
Jouw aandacht
Luister je naar mij?
Voel je mij?
Ik zit in jou en aandacht maakt mij vrij.

Aandacht, is de ruimte nemen
Ik heb zeeën van tijd
Maar jij moet steeds maar doorgaan,
zo rusteloos ben jij.

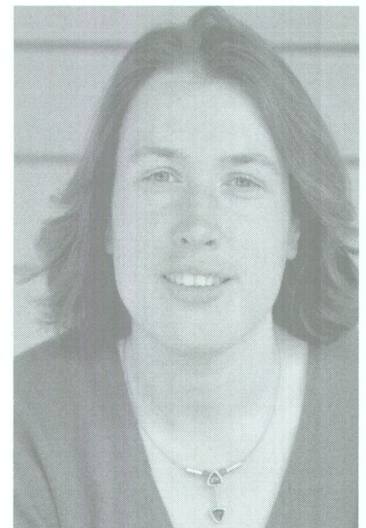
Ik vraag je te stoppen.
Wat gaat er in jou om?
En probeer maar eens te voelen,
Wat zich ontwikkelt, jouw wasdom.

Is de aandacht in jou?
Of ligt het ver naar buiten?
Ben je je eigenlijk wel bewust,
Van al jouw genomen besluiten?

Die glimlach van vanochtend,
Waardoor de hele wereld ging stralen.
Die je allang vergeten bent.
Dat was er een van aandacht, van jezelf loshalen.



Van bikkelhard naar aangenaam zacht



Al maanden keek ik er naar uit en eindelijk in augustus 2013 was het tijd voor de Wake Up Maanhoeve retraite. Een retraite die veel indruk op me heeft gemaakt. Vier dagen samen zijn met inspirerende mensen, maar ook veel aandacht voor mijn eigen innerlijke wereld. Tijdens de retraite werd toegewerkt naar de ceremonie voor het aannemen van de vijf aandachtsoefeningen. Voor de retraite had ik nog geen idee of ik de aandachtsoefeningen zou aannemen en zelfs gedurende de dagen gingen mijn gedachten steeds heen en weer.

Tijdens een samenkomst droeg Barry een zelf geschreven aandachtsoefening voor. Vervolgens kregen we de opdracht om hier voor onszelf mee aan de slag te gaan. Wat wilde je oefenen in je dagelijks leven, op welk vlak wilde je groeien? Je mocht zelf een uitingsvorm kiezen. Ik had tijd nodig om de woorden van Barry te laten zakken, ik had nog niet de ruimte om het voor mezelf vorm te geven. In plaats daarvan genoot ik buiten van de prachtige sterrenhemel. Na een bijzondere ochtendmeditatie besloot ik de vijf aandachtsoefeningen wel aan te nemen.

Thuis ben ik gaan zitten om mijn eigen oefening te schrijven. Uiteindelijk zijn het er twee geworden. Eerst dacht ik, is het niet asociaal om een oefening volledig over mezelf te schrijven? Toen bedacht ik dat dat precies de reden is waarom het goed is om die aandachtsoefening te schrijven. De zesde oefening komt voort uit mijn dharmanaam. Een aantal mensen zei direct, dat is dus vooral voor jezelf bedoeld. Ik ben altijd al zo bikkelhard voor mezelf. Nu mag ik gaan oefenen om die zachtheid, die ik meestal voor anderen wel kan opbrengen, ook op mezelf te gaan toepassen.

Nieuw jaar, nieuwe kansen

Inmiddels is het nieuwe jaar in volle gang en liggen er sinds de retraite een aantal roerige maanden achter me. Nog dagelijks krijg ik de kans om te oefenen met mijn eigen aandachtsoefeningen. Dit gaat met vallen en opstaan, maar het zorgt voor steeds nieuwe leermomenten. De hardheid naar mezelf is afgenomen en ik herken de momenten dat het wel de kop op steekt sneller.

Relaties zijn een groot goed, waarvan ik enorm kan genieten. Hoewel ik me nog steeds prima alleen kan vermaken, vind ik het heerlijk om tijd met dierbaren door te brengen. Een echte zielsverbinding, iets mooiers bestaat er voor mij bijna niet. Ik vind het prachtig om door de buitenkant heen, iemand echt in het hart te ontmoeten. Maar ik heb geleerd dat dit alleen mogelijk is als ik ook mijn ware zelf durf te tonen en we elkaar op een gelijk niveau treffen. Het lukt steeds beter om gelijkwaardige relaties aan te gaan om daarmee elkaar te kunnen voeden. Het zal ongetwijfeld een levenslang proces zijn, maar ik geniet met volle teugen en blijf lekker leergierig.

Marye Smeenk
Diep mededogen van het hart

De zesde aandachtsoefening: zelf mededogen

"Bewust van het lijden veroorzaakt door zelf-afwijzing en zelf-veroordeling, wil ik leren mezelf volledig te accepteren. Ik beloof mezelf eraan te blijven herinneren dat ik op dit moment al goed genoeg ben en het waard ben om mijn eigen liefde te ontvangen. Ik wil leren genieten van al het moois wat het leven te bieden heeft, zonder mezelf daarvoor te veroordelen. Ik beloof trouw te blijven aan mijn idealen, maar gun mezelf ook ruimte voor oefening en ontwikkeling. Ik heb het oprechte voornemen om zacht te zijn voor mezelf en zelfbeschadigende gedragingen en gedachten langzamerhand te transformeren om zo een oprechte liefde voor mezelf te ontwikkelen. Pas als ik mezelf oprecht kan liefhebben en accepteren, zal ik in staat zijn dit ook volledig aan anderen te bieden."

De zevende aandachtsoefening: pure verbinding

"Bewust van het lijden veroorzaakt door onevenwichtige relaties, beloof ik mezelf niet te verliezen in interactie met anderen om op die manier te proberen liefde, aandacht en erkenning te ontvangen. Ik beloof mezelf de ruimte te gunnen om afstand te nemen van relaties waarbinnen het me nog niet lukt om trouw aan mezelf te blijven. Ik wil diepgaand kijken naar mijn angst voor verbinding om deze angst te leren transformeren en mezelf steeds meer open te kunnen stellen. Bewust van het plezier en geluk wat een pure verbinding met een ander mens kan brengen, heb ik de oprechte intentie te leren om mezelf toe te staan om pure verbindingen aan te gaan en op die manier het leven van zowel mezelf als de ander te verrijken."

Geluk Delen is Geluk Vermenigvuldigen

"Wat drijft jou om steeds van alles te organiseren?" vroeg mijn beste vriend me deze week. Hij had er zelf wel ideeën over, maar ik liet me niet van mijn stuk brengen. Ik had namelijk op dat moment hele andere dingen aan mijn hoofd. Later kwam die vraag echter weer bij me op. Ik vraag het me namelijk zelf ook wel eens af. Een deel van het antwoord is me inmiddels duidelijk geworden, door een 'toevallige' samenloop van omstandigheden.

Er zijn natuurlijk veel verschillende redenen waarom ik het niet kan laten events, retraites, nieuwsbrieven en wat al niet meer te organiseren, samen met andere leden van Wake Up Nederland. Maar een van de belangrijkste is denk ik toch wel dat ik heel veel passie heb om iets moois in deze wereld te brengen. Of beter nog: al het moois dat er al in deze wereld is zichtbaarder en toegankelijker te maken voor iedereen! Ik ben er namelijk vast van overtuigd dat deze wereld een mooie plek is, dat mensen van nature goed en liefdevol zijn, dat de kansen voor het grijpen liggen en geluk en plezier erop wachten om ontdekt te worden door een ieder die zich ervoor openstelt. Soms kun je de omstandigheden een handje helpen, zodat anderen dit ook kunnen ervaren. En daar word ik dan blij van!

Lijden

Natuurlijk is er ook lijden: pijn, verdriet, angst. Het is mij zeker niet vreemd. En het is mijn beoefening om het niet uit de weg te gaan, ermee te zitten en het te omarmen. Makkelijk? Nee. Maar als ik zorg dat ik mijn zaden van geluk en plezier voldoende water geef, heb ik wel veel meer ruimte om mijn lijden te dragen. En als ik moeite heb om het alleen te dragen, dan is er de Sangha. In mijn Sangha is er ook een mooie balans tussen vreugde en lijden. Die balans maken we samen. Met onze vreugde creëren we ruimte en een stabiele basis, waar lijden een plek kan krijgen en het veilig is om kwetsbaar te zijn.

Jarenlang waren de Vijf Aandachtsoefeningen de basis van mijn beoefening. Direct vanaf het begin inspireerde de tekst van de Veertien Aandachtsoefeningen me echter ook heel erg. Deze is uitgebreider en is bovendien toegesneden op het beoefenen in, met en bouwend aan een Sangha. De titels van de verschillende Aandachtsoefeningen zijn achtereenvolgend: Openheid; Niet gehecht zijn aan opvattingen; Vrijheid van denken; Besef van het lijden; Gezond en met mededogen leven; Omgaan met boosheid; Hier en nu gelukkig zijn; Echte gemeenschap en communicatie; Waarachtig en liefdevol spreken; De Sangha beschermen en voeden; Juist levensonderhoud; Eerbied voor het leven; Vrijgevigheid; Ware liefde. Echt de moeite waard om eens door te lezen!

"How do I practice with that?"

Wat ik er onder andere zo mooi aan vind, is dat ook hier de beoefening begint bij jezelf. Ooit gaf een monnik mij deze zin mee: "How do I practice with that?" Het brengt me steeds terug naar de kern. Geneigd als ik ben om me te richten op het lijden, de vreugde en het geluk van anderen, zoekend naar wat ik daar aan kan bijdragen... Maar voordat ik een ander tot steun kan zijn in zijn lijden, is het goed om te kijken of ik niet mijn eigen lijden mee de situatie in breng. En voordat ik ruimte heb om bij anderen de bloemen water te geven, is het goed om na te gaan of mijn eigen bloemen wellicht dorstig zijn. Om dit werkelijk te kunnen doen heb ik ruimte en rust nodig en dat scheppen is voor mij een hele uitdaging. Daarom ben ik ook heel erg benieuwd naar de ervaringen van andere 'Sangha-bouwers'!

In Wake Up Nederland zijn we natuurlijk zonder uitzondering Sangha-bouwers. En het delen over onze



"True happiness is when the love that is within us finds expression in external activities."
-Mata Amritanandamayi (Amma)
Verena is links op de foto.

ervaringen is een vast onderdeel van onze beoefening samen. Dit wil ik ook zeker gewoon blijven doen! Wat mij aantrekt aan de Veertien Aandachtsoefeningen, is dat ik denk dat zij precies dat hulpmiddel (voor mij) zijn om de uitdagingen die ik nu in mijn beoefening tegen kom op een liefdevolle en milde manier te onderzoeken. Ja, dus ik ga ze gewoon aannemen En dat wordt echt een avontuur want...

De Orde van Interzijn

Ik ken inmiddels wel verschillende leden van de Orde van Interzijn (OI), maar ik heb eigenlijk totaal geen beeld van wat er nu zoal in de OI gebeurt. Een tijd heeft dit mij misschien ook wel een beetje geremd in de stap om de Veertien Aandachtsoefeningen aan te willen nemen. Want dan word ik via een traject van Aspirantschap als het goed is uiteindelijk ook OI-lid, en daar was het me niet per sé om te doen, haha! (Hier over schreef ik al eerder een stukje in de nieuwsbrief van Wake Up Nederland, ook te lezen op onze website (wkup.nl)). Maar in dat traject krijg je wel de gelegenheid om met en van elkaar te leren. Door je in de Aandachtsoefeningen te verdiepen en ervaringen uit te wisselen. Dat lijkt me heel bijzonder.

Nog leuker als er nog meer Wake Uppers bij zijn! Ik begin in September, doe je mee?

Verena Bottcher
Contemplative Healing of the Heart

Vanuit stilte op reis



'Wherever you are is called Here,
And you must treat it as a powerful stranger.'
- Uit: Stand Still, van David Wagoner

Drie jaar geleden nam ik plotseling een besluit: ik ga op reis. Ik wist nog niet precies waarheen, maar ik wist dat ik wilde gaan. Het idee zorgde voor kriebels in mijn buik, dezelfde kriebels die ik jaren eerder voelde toen ik voor het eerst op de hoge schommel durfde en de zwaartekracht ervoer. Dus, ik besloot te gaan werken in een bejaardentehuis om geld te verdienen, kocht een backpack, en onderzocht nauwkeurig de wereldbol in de studeerkamer van mijn ouders op zoek naar 'Ver Weg'. 'Ver Weg' bleek in Nieuw Zeeland en Australië te liggen, en zodra ik genoeg geld verdiend had, ging ik op reis.

Ik reisde met veel plezier door Nieuw Zeeland en ontmoette onderweg vele andere jongeren. Sommigen reisden al een jaar, anderen waren nog maar een paar weken onderweg. Af en toe schrok ik van hostels waar men niets anders deed dan drinken, en andere keren was ik ontroerd door prachtige ontmoetingen en ervaringen. Ik herinner me nog goed dat ik halverwege mijn reis buiten op een bankje in de zon zat, en me verwonderde over zoveel jongeren uit zoveel landen bij elkaar. 'Hebben we dan collectief het verlangen om te reizen?', vroeg ik mij af. Het viel me ook op dat er vaak werd gezegd: 'Ik ben dol op reizen', of, 'Ik ga volgend jaar weer reizen'. In plaats van: 'Ik wil zo graag die ene plek bezoeken, of die ene vriend'. Met andere woorden, er is iets dat ons doet verlangen naar het reizen zelf. Wat is het toch dat ons tot reizen drijft, en wat doet het reizen met ons?

De uitdaging aangaan

De jongere generaties lijken nu meer te reizen en ook verder weg te gaan dan de generaties ervoor. Het zal zeker meespelen dat sommigen zich laten meeslepen door sociale druk of de angst om 'iets te missen'. Toch is het reizen zeker meer dan een verzameling mooie ontmoetingen of goedkoop bier. Zowel bij mezelf als bij anderen om me heen zie ik een bepaalde behoefte aan diepgang. Die diepgang daagt mij uit om verder te kijken en verder te reiken voorbij de comfort zone van mijn vertrouwde omgeving. Belangrijk is daarvoor wel *hoe* we op reis zijn. Ja, er zijn prachtig mooie plekken op de aarde die het bezoeken waard zijn. Maar, zijn wij de toeschouwer van die plekken, of zijn wij er deel van? Als je kijkt naar een mooie berg kan je hem bewonderen als een mooi geverfd schilderij. Maar, wanneer je je laat ontroeren en je openstelt kun je werkelijk in gesprek zijn *met* de berg. 'Geroerd zijn' laat letterlijk zien hoe *binnen* ons iets verschuift en zichtbaar wordt. Zo kan de berg voor ons een spiegel zijn. Reizen is ook meer dan je bewegen door een land, met het vliegtuig, de auto of te voet. Er beweegt tegelijkertijd van alles *door jou* heen, nieuwe indrukken, geuren, mensen, eten, kleuren. Ons lichaam verplaatst zich, en onze ziel is op reis. En zo wordt onze ziel ook langzamerhand wakker. Ik merkte zelf bijvoorbeeld dat ik met een nieuwe blik naar mijn leven ging kijken: 'Wil ik die studie wel

doen? Word ik wel echt begrepen door mijn vrienden? Laat ik mezelf zien of houd ik terug?' Reizen kan ons daarom niet alleen helpen de wereld te ontdekken, maar ook wie wij werkelijk zijn en wat we hier te doen hebben.

Thuiskomen

Het is ook wonderlijk om iemand te zien die terugkomt van een reis, of om zelf weer thuis te komen. Zelf merkte ik de eerste dagen al hoe lastig het is om antwoord te geven op de vraag: 'En, hoe was het?' Uiteindelijk antwoordde ik dan maar met: 'Niet te beschrijven'. Ook de tijd erna was voor mij niet altijd makkelijk. Het kan erg lastig zijn om terug te komen in een vertrouwde wereld, waarmee je zelf niet langer vertrouwd bent. Het vraagt dan moed om niet te vervallen in het oude beeld dat anderen van je hebben. Met andere woorden, neem je je reis mee naar huis, of laat je die op Schiphol achter?

Er is nog een vraag die me vaak gesteld is en me nog steeds bezig houdt: 'Is het echt wel nodig om op reis te gaan om die dingen te ontdekken? Is reizen niet ook juist een vlucht, weg van hier?' In mijn geval was de keuze om op reis te gaan zeker een vlucht, ondanks de uiteindelijk prachtige ervaringen die het me opleverde. Dit besef kwam pas veel later, toen ik Tina Dico hoorde zingen: *"You think you need to travel far away, to make you think of something else. Well, I think you'd find out if you'd dare to stay, far away is a place inside yourself."*

Luisteren in de stilte

Toch is er een belangrijk verschil tussen ergens van weg willen, en ergens naartoe. Toen mijn tijd in Nieuw-Zeeland tot een einde kwam en Australië in zicht was, begon er in mij iets te fluisteren. Het gefluister werd harder, en plotseling wist ik heel zeker: 'Ik wil helemaal niet naar Australië!' Ondertussen had ik verhalen gehoord over meditatie, over boeddhisme en Thây. Verhalen die mij raakten zonder te weten waarom. Ik heb halsoverkop mijn tickets weten te ruilen en ben naar Duitsland gevlogen om het klooster EIAB van Thây te bezoeken. Mijn eerste week daar was 'toevallig' een retraite van Wake Up, en ik ontdekte in deze week dat hier de stilte en diepere verbinding waren waar ik naar op zoek was. Het besluit om in plaats van Australië plotseling naar het klooster in Duitsland te gaan, werd zeker niet door iedereen in mijn omgeving begrepen, maar een betere weg had ik niet kunnen gaan. Ik heb door deze ervaring geleerd dat ik voor mijn reizen beter niet zomaar besluiten kan nemen. Liever word ik eerst stil, hier en nu, en luister nieuwsgierig naar welke weg ik werkelijk te gaan heb. Welke weg nodig is om dichterbij mezelf te komen en verbonden met de wereld te zijn. Zo reis ik van 'Ver Weg' naar 'In Mij', een reis die nooit helemaal tot een einde komt.

Rosa Vendel
Bright Way of the Heart

Even wennen in Plum Village Thailand

Ik zie angst in haar grote bruine ogen. Zenuwachtig plukt ze aan haar haar. Zweetdruppeltjes lopen langs mijn slaap naar beneden over mijn wang. Het is beklemmend warm. Waarom heb ik haar hierheen meegenomen, vraag ik mezelf schuldig af. 'Als er iets is, kun je altijd naar mij toekomen hoor', fluister ik haar toe . 'En als jij weg wilt, gaan we.' Mijn vriendin Karin en ik zijn net aangekomen in Plum Village Thailand, maar als thuiskomen voelt het nog niet.

De beoefening is al een aantal jaren onderdeel van mijn leven. Ik kwam ermee in aanraking tijdens de zomer van 2009 toen ik voor het eerst bij een Wake Up retraite was op boerderij de Maanhoeve in Drenthe. Ik voelde me meteen thuis (daar wel). In de loop der jaren kwam ik vele malen terug op de Maanhoeve, sloot ik me aan bij de Wake Up Sangha van Rotterdam en bezocht ik twee maal het EIAB (European Institute for Applied Buddhism) in Duitsland. Deze winter was het tijd voor een nieuwe reis: naar Plum Village Thailand.

Plum Thailand bevindt zich ongeveer 240 kilometer ten noorden van Bangkok. Het ligt in de regio Pak Chong. Een plek waar de Thai de rust van de natuur opzoeken in Thailand's eerste en grootste natuurpark, Khao Yai. Daar waar nog wilde tijgers rondlopen, schijnt.

We have arrived!

Het is vrijdagochtend 3 januari 2014 als we met de taxi de hectiek van Bangkok achter ons laten. Het uitzicht verandert langzaam van wolkenkrabbers in bergen en van guesthouses in bossen. Met de routebeschrijving van de website van Plum in zijn hand stopt Mr. Suphan, onze taxidriver, wel tien keer langs de weg om aan locals te vragen waar het klooster is. Blijkbaar is het kaartje toch niet zo duidelijk. Gelukkig blijft Mr. Suphan vrolijk lachen. Na een laatste hobbelige weg vol met gaten in the middle of nowhere zien we eindelijk een bord: Plum Village 200m. Even later rijdt Mr. Suphan door zijn enthousiasme haast de zendo van het klooster binnen. We have arrived!

De monniken en zusters staan af te wassen, ze hebben net geluncht. De eethal is buiten, maar overdekt, gebouwd tussen de struiken. De keuken is ook buiten. Onder hetzelfde houten dak. Het oogt allemaal wat rommelig en viezig. Vliegjes vliegen in het rond en het servies staat opgestapeld tot het plafond.

Mijn hart bonkt van de spanning als Mr. Suphan ons achterlaat. Hoewel we met een glimlach zijn ontvangen door een aantal monniken, voelt het nog erg onwennig. Ook omdat ik samen ben met Karin. In het verleden deed ik dit soort dingen alleen. Alleen reizen, alleen op retraite. Ik was zenuwachtig, excited en bang. Maar ik kon dat prima

behappen. Nu zie ik angst bij mijn geliefde. Ze is vooral erg bang om ziek te worden. Ik voel met haar mee.

Het akelige gevoel groeit als al snel blijkt dat Karin en ik direct afscheid moeten nemen. In tegenstelling tot het EIAB en Plum Village Frankrijk mogen koppels hier niet bij elkaar slapen. Het fenomeen dat mannen en vrouwen samen beoefenen is ze nog een beetje vreemd. Na het eten mogen we elkaar even zien, maar alleen in het zicht van de anderen. Met pijn in mijn hart geef ik Karin nog een laatste knuffel en laat ik haar in de handen van de zusters. Ze wandelen over een grindpad door het weiland uit mijn zicht naar het zusterverblijf.



Erg wennen

Het verblijf voor de mannen is nog in opbouw. Het gedeelte van de monniken is af, maar layfriends slapen nog in een soort van Afrikaanse strohut. Heel Plum Village Thailand is trouwens nog in opbouw. Want naast het gesleutel aan de mannenhamlet, zijn Thaise arbeiders dagelijks druk bezig met het bouwen van een verblijf voor Thay. En pas sinds een paar maanden vinden er soms retraites plaats. Het is allemaal nog heel erg wennen voor de Vietnamese monniken en zusters. En dus ook voor ons.

De eerste nacht in de hut slaap ik amper. Ik krijg de angstige blik van Karin niet van mijn netvlies. Ik heb mezelf opgesloten in mijn klamboe. Bang dat een Oosters insekt me te grazen zal nemen. Wilde honden zingen me uiteindelijk diep in de nacht in slaap. Het is van korte duur, want om vier uur klinkt de bel voor de ochtendmeditatie. Als ik na het ontbijt Karin zie aankomen wandelen met een Westerse vrouw ontspan ik wat meer. Het stelt me gerust dat ze iemand heeft gevonden met wie ze kan delen.

Naast Karin en ik, zijn er twee Duitse jongens, een Nieuw-Zeelander en een Franse dame te gast deze week. Er is geen retraite en dus geen vol programma. De layfriends draaien mee met de monniken en zusters waar kan. We mediteren samen, eten samen en kijken op de computer naar een lezing. In de middag is er werkmeditatie. De rest van de dag zijn we vrij.

Transformeren

Op de zaterdag wandel ik over het serene terrein, lees ik wat en lig ik veel in een hangmat. Het angstige gevoel van de vrijdag en de eerste indruk begint hard te transformeren. De transformatie is compleet als ik op zondag een voetbalwedstrijd speel met de monniken. Als tijdens de wedstrijd aan de andere kant van het veld de bal over de zijlijn gaat, kijk ik eens rustig om me heen. De schemerige oranje lucht is één geworden met de beboste heuvels. Ik luister naar zingende vogels en lachende monniken. De geur van een tropische zomerdag in januari benevelt me. Ik besef ineens volledig waar ik ben. Ik voetbal in Thailand. Oh yeah!!

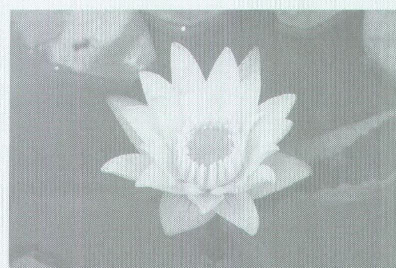
Dan vliegt de bal weer mijn kant op. Ik neem hem aan en wil draaien, maar ik word keihard onderuit geschoffeld door een monnik. Als ik het stof uit mijn ogen heb gewreven, zie ik een stel witte tanden boven me hangen. Met een ferme hand trekt de boosdoener me stralend omhoog. Het is het einde van de wedstrijd.

Big smile

De volgende ochtend komt er vroeg een taxi het terrein van het klooster oprijden. Al snel zie ik de big smile van Mr. Suphan. Ik gooi mijn backpack in de achterbak van de wagen en we wachten op Karin. Als we inmiddels tien minuten staan te wachten, maak ik me een beetje zorgen. Mr. Suphan en ik besluiten om naar de *vrouwenhamlet* te rijden. Daar zien we haar eindelijk aan komen wandelen. Haar grote bruine ogen stralen. "Een zuster vroeg of ik een kopje thee met haar wilde drinken onder een boom. Zo lief. Toch wel jammer dat we gaan."

Davey Hoppema
Radiating Confidence of the Heart

"ik lig in een hangmat van het zeven sterrenhotel genaamd liefde
voor me ligt een vuilniszak met lege coca-colablikjes en papiertjes
boven me een boom met papayavruchten en duizenden groene bladeren
het ruikt naar vruchten en helende wierook
ik luister naar een orkest van krekels, kikkers en kevers
ik lig in een hangmat van het zeven sterrenhotel genaamd liefde
de kopjes van de wilde katten zijn gratis"



Pelgrimstocht naar binnen

Het reisverhaal van een ander, urenlang zit je naar op elkaar lijkende foto's te kijken die het uitzicht "toch niet helemaal pakken", verhalen vol van clichés als 'mezelf vinden' en beschrijvingen vol met superlatieven. En nu ook! Een turbo-verhaal over een moddervette reis, ja hoor! En toch zal ik je zeggen: ga vooral op reis! Je wordt er een beter persoon van.

Eerste stappen op het pad van zelfontwikkeling

De spirituele reisdrang begint wanneer ik van Enschede naar Arnhem verhuis om te studeren. Het opbouwen van een sociale kring gaat mij niet gemakkelijk af en daardoor kom ik op het pad van zelfontwikkeling. Tijdens een cursus sociale vaardigheden leer ik dat een solo vakantie vaak resulteert in een gevoel van zelfoverwinning. Ik krijg het benauwd bij de gedachte hieraan, maar toch nestelt het plan zich in mijn hoofd. Na een tijdje wikken en wegen raak ik geïnspireerd door een stoere meid uit mijn Sangha die vertelt over haar pelgrimage naar Santiago de Compostella. Dus toen zat er niks anders op, treinticket naar Zuid-Frankrijk geboekt, rugzak gepakt, schoenen gepoetst en stevig gestrikt. Just add kilometers.

Elke reis van 1000 mijl begint met de eerste stap

Stoer hoor, zo'n knoop doorhakken. Maar naarmate de vertrekdatum nadert, ga ik aan steeds meer zaken twijfelen. Of wandelen eigenlijk wel leuk is, dat soort dingen. Voor vertrek tref ik een goede vriend voor een bemoedigend drankje. Een zwaar gevoel bereikt zijn summum als ik de trein instap en ik mijn vriend gedag zeg. Geheel passend komt er een onheilspellend geluid uit de ventilatie en is de binnenkant van de Thalys bekleed met een ouderwets wijn-rood velours (associatie: Stephen King). Vanaf nu ben ik overgeleverd aan mezelf en mijn twijfelachtige organisatie-vaardigheden. Buiten de comfortzone? Check!

Ik begin te wandelen in Bayonne, Zuid-Frankrijk. Hier ontmoet ik nog geen andere pelgrims. Het is een mooi begin, ook al is het wat eenzaam en draag ik een ongemakkelijk gevoel met me mee. Al snel tref ik een vaker voorkomend fenomeen in een (spirituele) reis: de beschermengel. Ik ben verkeerd gelopen door toedoen van een crappy googlemap afdruk. Ik vraag de weg en spreek een man die zegt dat ik nog een flink eind moet. Geheel toevallig is hij een buschauffeur die kinderen thuis afzet en ook mij kan wegbrengen. Eenmaal in het pittoreske St. Jean de Pied de Port geef ik de buschauffeur een chocoladereep, die hij onder protest in ontvangst neemt.

Landschap

De reis door het Noord-Spaanse landschap is lekker gevarieërd. Bergen, heuvels, vlakten, dorpjes, steden, Romeinse wegen. Tijdens het nemen van een alternatieve route word



ik aangenaam verrast en getrakteerd op een prachtige vallei van subtiel formaat. De weg bestaat uit een karrenspoor van bruinrode grond met dikke ronde zwerfkeien, contrasterend met de groene berm van gras en fluffy tarwe. Aan de overkant van de vallei kijk ik op rollende heuvels van groen-goud reflecterende tarwevelden, afgewisseld met velden omgeploegde bruinrode grond. Een zachte bries laat het tarweveld rustig en betoverend golven.

Leuk zeg, mensen!

In het toeristische en pittoreske gedeelte van het dorp staan de pelgrimsherbergen en kan ik mijn stempelkaart ophalen. Vanaf hier ben ik niet meer alleen, integendeel. Al snel merk ik dat het mooiste van reizen mensen ontmoeten is. En omdat iedereen een verschillend looptempo heeft, zijn er veel spontane wederontmoetingen. Net zoals ik zijn de meeste reizigers op zoek naar iets en zijn er erg leuke gesprekken met goede tips. Ik leer daar de truc van de pelgrimage: eenmaal thuis begint de reis pas echt.

Er is tussen de pelgrims een grote saamhorigheid. Vaak zit je gezamenlijk te eten in de herberg, onder het genot van een wijntje uit het gebied. Door de diverse nationaliteiten heb je soms de grootste moeite om iets simpels duidelijk te maken in gebrekkig anglospaanzosisch, maar de lol is er niet minder om.

Goh toch wel erg veel mensen

Het wandelen heeft een louterend effect en bevordert een meditatieve houding. Je gaat open staan, wordt fijngevoeliger en je kan meer genieten van de kleine dingen. De donkere kant komt boven, waarvan veel valt te leren. Ik irriteer me bijvoorbeeld aan de hoeveelheid mensen. Ik heb duidelijk een behoefte om bevrijd te worden van het eeuwige gekwebbel. Ik zou graag een vrije blik op de weg voor me hebben en me willen inbeelden dat de reis die ik onderneem heel erg stoer en avontuurlijk is, in plaats van een dagtripje voor een opengetrokken blik met gepensioneerden. Blijkbaar heb ik nog een weg te gaan in acceptatie.

Het mooie aan reizen is dat je omgeving steeds

verandert en jijzelf de constante factor bent. Hierdoor kun je je patronen doorzien. Een fijn inzicht krijg ik in mijn relatie met nieuwgemaakte vrienden. Ik ben namelijk constant ontevreden. Er is op reis een groot sociaal aanbod, dus daar kan het niet aan liggen. Blijkbaar heb ik een 'foutief' verlangen. Het is het soort verlangen dat de Boeddha heeft afgezworen. Het verlangen dat ik geluk en rust vind door een extern doel te bereiken. In dit geval een vriend die zo cool is dat ik er automatisch ook cool van word.

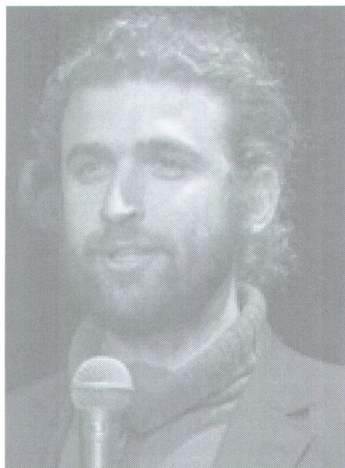
Eenmaal in de trein naar huis vervalt jammer genoeg mijn rol als pelgrim. Het was fijn om waardering en een vriendelijke knik te krijgen van de Spanjaarden. Wie weet zijn ze nog in de waan dat alle pelgrims Christelijke beweegredenen hebben. Of misschien bestaat deze omgang nog, omdat het gewoon fijn is om vriendelijk te zijn.

Marten Gruppen

Wakker worden!

"De bel gaat, is het pas 6 uur 's ochtends?!"
"Ja, dat is de normale tijd in retraites van Wake up om op te staan", antwoord ik.
"En dat elke dag van de retraite?" antwoordt de jongeman van rond de twintig jaar verbaasd. Ik realiseer me dat ik met mijn leeftijd van 39 inmiddels nu echt een van de veteranen van Wake up ben geworden. Maar bij Wake up is het motto 'Je bent zo jong als je je voelt' en dan kan ik met mijn 39 jaar nog jaren mee. Althans, dat hoop ik...

En zo begeven we ons in de vroege ochtenduren, in complete stilte richting de Zendo waar inmiddels vele jongeren al in een diepe stilte verkeren in meditatiehouding. De bel luidt en de stiltemeditatie begint. Na 5 minuten begint mijn ego te roepen "Jeetje, zijn die tien minuten nou nog niet om, dit duurt wel lang zeg!" Opnieuw probeer ik me te concentreren op mijn ademhaling, maar even later tettert mijn ego weer: "Ik zou wel een bakkie thee lusten, dit schiet ook niet op."



Na tien minuten klinkt de bevrijdende bel. Ik realiseer me dat mijn meditatie de ene keer veel beter lukt dan de andere, vandaag lukte het helemaal niet. Ik baal ervan, maar realiseer me tegelijk dat het balen weer een spelletje van mijn ego is. Ik schrik wakker, waar ben ik? Als ik me omdraai, zie ik het lachende gezicht van een wake-upper. "Hé zaagmachine, iedereen heeft kunnen meegenieten van je gesnurk." Voor de zoveelste keer ben ik in slaap gevallen tijdens een Total Relaxation.

Ontwaken

Mijn 'carrière' in de traditie van Thich Nhat Hanh begon in 2010 toen ik impulsief het besluit nam om af te reizen naar Zuid Frankrijk en deelnam aan een retraite in Plum Village. De retraite vond ik behoorlijk zwaar, maar ergens werd ik geraakt door alle gebeurtenissen die ik meemaakte en ik besloot in Nederland deel te nemen aan Oase-weekenden waar ik meer intimiteit ervoer dan in het groter opgezette Plum Village. Ik ontmoette daar een bijzondere vrouw met een zware ziekte die opviel door haar postieve houding. Hoogstwaarschijnlijk viel ik haar ook op door mijn jeugdige uiterlijk en zij tipte mij over het bestaan van Wake up en dat het mogelijk iets voor mij zou zijn, "want jij bent toch ongeveer 28 of zo?"

Bij mijn eerste retraite van Wake up vond ik het heel bijzonder dat ik jongeren ontmoette die op zeer jeugdige leeftijd al heel bewust in het leven stonden en veel levenswijsheid hadden terwijl ik op die leeftijd een kroegtijger was die in de zomervakantie stond te dansen op een bar in Salou. In de retraite dansten we ook op muziek en de drank die werd genuttigd om de sfeer te verhogen was.... een kopje kruidenthee.

Comfortzone

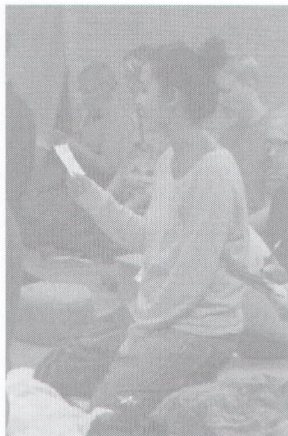
Ik word continu uit mijn comfortzone gehaald door alle activiteiten en tijdens het liedjes zingen tettert mijn ego regelmatig "Jeetje, wat is dit voor een soft gedoe, dit past toch helemaal niet bij je mannelijkheid! Kom op zeg, doe eens normaal."

Ik weet mijn innerlijke criticus te weerstaan en geef mij over aan alle kwetsbaarheid en op een gegeven moment bevind ik mij in een achtbaan van emoties gevoed door de openheid van de groep. De lach en traan wisselen elkaar in hoog tempo af en de intensiteit en intimiteit bereiken een hoogtepunt aan het einde van de retraite, waar er een energie onstaat die ik niet vaker zo intens heb ervaren in menselijk contact. De ontmoetingen bij Wake up dragen bij aan mijn persoonlijke ontwikkeling en vind ik waardevol. Ik vrees alleen de dag dat een jeugdige wake upper meneer tegen me gaat zeggen...

Maarten van Norren
Rightful path of the heart

Love will return

Sinds een jaar neem ik kleine stapjes in de wereld van het Boeddhisme. Een boek lezen van Thich Nhat Hanh, mediteren, op retraite gaan, me aansluiten bij een Sangha, het bezoeken van Plum Village in Thailand: allemaal hoofdstukken in mijn ontdekkingstocht. Want is dit een traditie die ik blijvend in mijn leven wil integreren?



Hoewel ik het antwoord op deze vraag nog niet heb gevonden weet ik al wel dat de traditie een verrijking is. Vooral aandachtsoefening vier 'Aandachtig luisteren en liefdevol spreken' heeft mijn leven veranderd en vind ik heel waardevol. Daar kan ik echt wat mee. Waar ik minder mee uit de voeten kon, was het samen zingen. Of eigenlijk, de liedjes. Samen zingen doe ik heel graag, maar liever geen sentimenteel of kleverig repertoire. Ik begrijp de waarde van de songs voor anderen, maar zelf kan ik de weerstand die ik voel om ze te zingen niet negeren. Is het angst of gêne die voor een blokkade zorgen? Of gewoon voorkeur (voor iets anders)? Terwijl ik hierover een keer hardop twijfelde tijdens het Dharma delen, riep een Wake Upper naderhand enthousiast: waarom schrijf jij dan niet een liedje? Als zangeres en lyricist van een rockband is liedjes schrijven een hobby van me, dus dacht ik: waarom niet?

En zo geschiedde. Ik wilde een vrolijk liedje schrijven om ieder goede moed te geven. *Love will return* gaat over het feit dat je moet weten dat je niet alleen bent. Dat je alleen maar je ogen open hoeft te doen en om je heen te kijken om te zien hoe mooi de wereld is. Een wereld die, als we goed voor haar zorgen, ons een enorme bups liefde teruggeeft.

Listen to the wind, it whistles a song
Follow the sunrays, they invite you
To come along, to come along
Let's hear the thunder coming our way
Don't be afraid, there's nothing to worry 'bout
We're the same, all the same

Just open your eyes and see what's here
This is a world you hold dear
Do not forget, do not neglect
Be sweet to her, love will return

They say love, love, love, love will return
They say love, love, love, love will return
They say love, love, love, love will return
And it's true, if you just let her

They say love, love, love, love will return
They say love, love, love, love will return
They say love, love, love, love will return
And it's true, if you just let her

Karin Wangko

Love will return is speciaal geschreven voor Wake Up en de traditie en mag door iedereen worden gezongen en toegevoegd aan het repertoire, graag zelfs! Een opname horen? Neem contact op via karin.wangko@gmail.com

love will return

Kritische vragen van een jonge boeddhist

Geboren in een land zonder oorlog, een land zonder ouders die oorlog hebben meegemaakt. Vrijheid is voor ons maar normaal, sterker nog, door alle keuzemogelijkheden voelt het soms bijna als een last.

Geboren in een tijd waarin er al generaties niet meer is nagedacht over de organisatie van onze samenleving, gewoon ouderwets kapitalisme met zo nu en dan wat linkse of rechtse interventies. Het idee dat je land anders georganiseerd zou kunnen zijn, bijvoorbeeld communistisch of theologisch, is ons vreemd.

Geboren tussen mensen met een realiteitsbeeld waarvan men denkt dat het vrijgevochten en progressief is. Grote maatschappelijke veranderingen vind je terug in geschiedenisboeken, maar wij leven in *de eindtijd*. Een tijd waarin de onderlinge verhoudingen uitgekristalliseerd zijn, het onderwijssysteem en de inherente waarden vastliggen en het 'mens-zijn' enkel nog wordt aangetast door de razendsnelle vorderingen op het gebied van technologie.

Geboren in een samenleving die zichzelf alleen nog filosofische deelvragen stelt. Het is niet cool om vragen te stellen die de kwetsbaarheid van onze dunne en vaak fundamentloze filosofie blootleggen. Het is not done. Je ziet dan ook dat mindfulness ondertussen als verzameling ontspanningstechnieken hip is geworden, maar dat je beter niet kunt beginnen over Boeddhistische kernbegrippen als 'geen zelf' en 'impermanentie'. Onze Westerse manier van leven wordt als onaantastbaar gezien, jouw individuele leven is een onderneming waarbij je zoveel mogelijk geluk probeert te vergaren door het maatschappelijke spel te spelen. Hij of zij die kritische vragen stelt over de spelregels, de gestelde doelen en of het überhaupt tot geluk kan leiden, is maar een zuurpisser. Iemand die de prettige status quo verstoort.

Vragen

Ik ben er zo één. Ik stel vragen. "Zijn we hompen materie die gaandeweg het evolutionaire pad bewust van onszelf zijn geworden?" (het Westerse materiële wereldbeeld) óf "Zijn we zelfbewuste vormloze entiteiten die de droom van vorm dromen en zichzelf daarin zijn kwijtgeraakt?" (het Oosterse spirituele wereldbeeld). Daarnaast ben ik dol op geschiedenis en heb uit alles wat ik ervan weet voor mezelf geconcludeerd dat geen enkele samenleving en volksfilosofie opgewassen kan zijn tegen instabiliteit en grove veranderingen. Impermanentie lijkt voor de allerkleinste fenomenen te gelden, maar ook voor de grote. En hoe duidelijk is het tegenwoordig dat het Westers kapitalisme niet nog een eeuw is vol te houden? Ecologie, uitputting van de aarde, overbevolking en de daaruit voortkomende strijd om grondstoffen, het gaat een keer ophouden. En dan dat Westerse materiële wereldbeeld, hoeveel decennia kan de ontkenning nog worden volgehouden dat de moderne



In het midden, Wim en Ida van de Maanhoeve; Friso staat rechts.

natuurkunde toch echt lijkt te beweren dat de waarnemer een nogal actieve rol speelt? Door onze drang naar objectivisme (naar onbetwistbare, meetbare feiten) hebben we het subjectieve, de waarneming, tot een probleem van de wetenschap en daarmee de vooruitgang gemaakt.

Confrontatie

Zo'n 2500 jaar geleden leefde een man die zei dat niets objectief is, maar alles een productie van de geest. Boeddha brengt alles terug naar de geest en de beleving van het individu, ofwel het subjectieve. We denken het te hebben over feiten, maar daarin zit dus precies het probleem. We dénken het te hebben over feiten. En omdat we het zo naadloos met elkaar eens zijn, lijkt het geen onderdeel meer te zijn van onze eigen subjectieve beleving van de realiteit. Er is zoiets als 'de wereld' buiten jouw eigen beleving om. Ons moderne wereldbeeld is daarom eigenlijk een soort onzichtbaar huwelijk tussen natuurkunde en religie.

"Denk je nu echt dat wíj, de moderne mens, het met zijn allen mis zouden kunnen hebben?". Verbijstering. Verzet. "Had je het niet gewoon even bij die ontspanningsoefeningen van je kunnen houden?".

En dan het vraagstuk 'Lijden'. "Boeddha postuleerde het als eerste edele waarheid", zeg ik wel eens. De ervaring leert dat mensen op honderden manieren, variërend van licht geïrriteerd tot flink geërgerd, dit idee kunnen afwijzen. "Lijden, ik niet hoor. Wat een onzin!". "Ervaar je dan een doorlopende gelukservaring?", vraag ik dan. "Nee, maar zo is het leven nu eenmaal". "Maar vind je het dan niet vreemd dat de mens de enige diersoort lijkt te zijn die praktisch nooit rustig en kalm is? Vind je het niet vreemd dat we eigenlijk zo'n moeite hebben om in het moment te komen? Om je gevoelens te voelen met je gevoel, in plaats van met je gedachten? Waarom kan de mens als enige diersoort niet stilzitten en tevreden zijn als het werk klaar is?"

Twijfel

Uiteindelijk zijn er zoveel redenen om te twijfelen aan ons moderne mensbeeld en het beeld dat we hebben van hoe een samenleving zou moeten functioneren. En toch gebeurt het nauwelijks. Het probleem is dat mensen (en vooral ook veel jongeren) in dit huidige systeem denken te kunnen winnen en daarmee totaal afhankelijk zijn van het systeem. Bijna niemand zit op deze kritische vragen te wachten. We willen een baan, we willen een huis en laten zien dat we competent zijn! Dat we de moeite waard zijn, zodat we gelukkig kunnen en mogen zijn. Maar het middel (welvaart) en het doel (welzijn) zijn in elkaar verweven geraakt.

Boeddha heeft hele andere ideeën over gelukkig worden (ofwel het lijden beperken). Niet je welvaart, niet het vermijden van je angsten en niet je maatschappelijke plicht en status staan centraal. Juist die onverschilligheid, waarin ik geboren ben, is de oorsprong van het lijden. De twijfel is de opening waardoor je kan beginnen met het onderzoeken van je eigen onverschilligheid en de bewegingen en beweegredenen van de denkende geest. En dan is er natuurlijk nog de compassie en liefdevolle vriendelijkheid, ook al geen kernwaarden van onze competitieve samenleving. De Boeddhistische filosofie lijkt zo haaks te staan op de wereld waar ik in geboren ben.

Leven met Boeddhisme

En toch, toch houd ik ervan. De integriteit van de Boeddha geeft mij een gevoel dat ik associeer met thuiskomen. Elke nieuwe laag onverschilligheid die ik in mezelf ontdek, maakt me gelukkiger. Elke keer dat ik 'the unwholesome roots' (hebzucht, aversie, waanbeelden) kan omzetten in 'wholesome roots' (onthechting/vrijgevigheid, liefdevolle vriendelijkheid/toenadering, wijsheid/inzicht) voel ik me meer mens. Ik heb mezelf ondertussen geleerd om niet meer te vaak de confrontatie met leeftijdsgenoten aan te gaan, en ik probeer mijn aversie voor onverschilligheid af te bouwen. En dan is er natuurlijk de jongerensangha, Wake Up. Een oase voor nieuwsgierige jongeren, ervaren beoefenaars en alles daar tussenin. Een prachtig voorbeeld van Boeddhisme in contact en beleving. De vriendelijkheid, de openheid, de zelfreflectie en de betrokkenheid, in mijn vriendenkring is ondertussen bekend dat ik mijn woensdagavond niet graag opgeef.

Eigenlijk is dit een mooi moment om ook even stil te staan bij het feit dat ik in onze samenleving wel de keuzevrijheid heb om mezelf te ontplooien zoals ik het zelf wil. Natuurlijk zou ik graag een mindful werkplek hebben en in een mindful supermarkt zorgeloos mijn boodschapjes doen, maar eigenlijk is alles aanwezig voor een fijne beoefening, inclusief de overwinbare obstakels. Ik hoef mezelf eigenlijk niet de zware taak op te leggen om de samenleving te analyseren en te bekritiseren. Als Boeddhisme echt leidt tot een einde van lijden, komen de vragen van anderen vanzelf. Wat een geruststelling. Nu heb ik zin om op een kussentje te gaan zitten en te zien hoe elk moment geboren wordt.

Friso Woudstra

Liefde zonder grenzen

"Zou jij eens met mijn zoon kunnen praten?", vroeg mij eens een bezorgde vader. "Hij is zo intelligent, maar hij wil helemaal niks doen. Hij vergooit al zijn kansen. Praat alsjeblieft met hem." Veel ouders hopen dat hun kinderen in het klooster weer op de juiste koers gezet worden. Daarbij gaan ze er vanuit dat het probleem bij het kind ligt en niet bij hen of het gezin.

Het is altijd gemakkelijker als iemand anders onze problemen voor ons oplost. Eigenlijk wist ik ook dat de jongen geen preek nodig had, maar eerder een goede communicatie en verstandhouding met zijn beide ouders. Op deze manier heb ik geluisterd. Geluisterd en geprobeerd het probleem niet in de schoolrapporten te zoeken, maar samen naar mogelijkheden te zoeken de spanningen in het gezin te verzachten. Aan het einde van de week sloten we af met de beoefening 'opnieuw beginnen'. Deze oefening is een groot geschenk voor gezinnen. Iedereen ondersteunt de energie van volledige aandacht in onze ruimte en er wordt heel diepgaand geluisterd, zodat we elkaar beter begrijpen kunnen en een echt 'nieuw begin' mogelijk wordt.

Mijn gedachten zijn nu weer bij de jongen en zijn vader. Sedertdien heb ik ze niet meer gezien of wat van ze gehoord. In het klooster scheppen we de juiste sfeer, we oefenen hand in hand, en we herinneren elkaar aan dat wat werkelijk belangrijk is in ons leven. Aan het einde van elke retraite is zoveel transformatie en dat doet me heel erg goed. Ik hoop elke keer weer dat het mogelijk is de oefening thuis in leven te houden, zodat de harmonie en het wederzijdse begrip een kans krijgen zich te verdiepen.

Inmiddels heb ik ruim 11 jaren kunnen groeien in deze Sangha. Ik ben nu zelf de mentor van een paar jongere monniken. Als ze problemen hebben weet ik vaak niet goed wat ik kan doen om ze te helpen. Maar ik weet dat ik desalniettemin altijd een kans heb. En deze kans ligt voor mij in het koesteren van mijn onvoorwaardelijke accceptatie en diepgaand luisteren. Ik deed een keer het kinderprogramma met een jonge zuster samen. Aan het eind was dat precies wat ze zo gewaardeerd had. "Dank je dat je me zoveel ruimte gaf. Soms was ik niet zo aardig tegen je, maar je hebt het altijd geaccepteerd. Dat was een groot geschenk voor mij." Dit geschenk heb ik alleen maar kunnen geven door het cultiveren van mijn innerlijke ruimte en liefde. Dit is een klein succes in de beoefening van mijn naam: Xa betekent liefde zonder grenzen. Inclusiviteit.

Phap Xa

Going Monk



Maarten Hunink gaat een jaar lang als monnik leven in Rotterdam. Wat bezielt hem?

Maarten beoefent sinds 2010 in de traditie van Thich Nhat Hanh. In de zomer van dat jaar kwam hij voor het eerst in Plum Village. Sindsdien keerde hij er elk jaar terug. Afgelopen zomer assisteerde hij bij de zomerretaite in Frankrijk. Hij is daarnaast actief betrokken bij de Wake up Sangha van Rotterdam.

Maarten is danser, webdesigner en idealist. In 2012 probeerde hij de wereld te verbeteren via zijn project 'I want to make the world a better place'. Elke maand konden mensen op zijn website ideeën plaatsen hoe hij de wereld zou kunnen verbeteren. Het idee met de meeste stemmen voerde hij vervolgens uit. Hij reisde onder andere naar een kledingfabriek in Zwitserland om de oorsprong van zijn kleding te achterhalen, hij produceerde een maand lang geen afval en hij deed elke dag iets moois voor Rotterdam. Nu in 2014 begint hij aan een nieuwe uitdaging: Going Monk.

Wat ga je precies doen/wat is de bedoeling?
Ik ga een jaar als een monnik leven in Rotterdam.

Waarom dit project?
Van de zomer was ik in Plumvillage en realiseerde ik mij dat het eigenlijk super tof zou zijn om voor een langere periode een dergelijk leven te leiden. Maar ik voelde ook dat ik niet voor een hele lange tijd ver van mijn ouders wil zijn. Dus toen dacht ik, dan ga ik het gewoon in Rotterdam doen! Dat biedt ook de mogelijkheid om te kijken hoe het leven als een monnik valt te combineren met het stadse leven, en hoe die twee ogenschijnlijke tegenstellingen elkaar wellicht kunnen versterken.

Wat of wie heeft je geinspireerd?
Onder andere de jonge monniken in Plum village. Vroeger was een monnik vooral een icoon voor mij, bijna een soort heilige. Maar door het contact met jonge monniken in Plum village realiseer ik mij dat het gewoon normale mensen zijn met veel soortgelijke levenservaringen die op een bepaald moment hebben besloten het anders te gaan doen. Daarnaast is de beoefening zelf een constante inspiratiebron.

Hoe ga je het aanpakken (bv ook qua inkomsten)?
Leven als een monnik is gelukkig niet zo duur, ik heb vooral eten, onderdak en wat kleding nodig. Met al die dingen ga ik proberen mijn kosten te reduceren. Zo ben ik momenteel op zoek naar een leegstandslocatie in Rotterdam waar ik voor een periode van minimaal een half jaar gebruik van kan maken; eten zal deels verzorgd worden door Kromkommer (www.kromkommer.com) en kleding heb ik al. Daarnaast wil ik het mogelijk maken voor mensen om een dag, weekend of week mee te doen, hier zal een kleine vergoeding voor gevraagd worden om op die manier de kosten te dekken.

Wat ga je doen (bv activiteiten)?
Ik ga het dagrooster van Plumvillage gebruiken als basis, dat betekent vooral verschillende vormen van meditatie. Daarnaast wil ik gaan spelen met activiteiten die onbedoeld ook meditatief kunnen zijn, zoals bijvoorbeeld slacklinen.

Wanneer gaat het beginnen en hoe lang duurt het?
Het gaat beginnen zodra ik een locatie heb gevonden. Het project duurt een jaar.

Doe je het alleen of samen? En met wie?
Momenteel ben ik dit jaar samen met Pauline Schreurs en Jente de Vries aan het voorbereiden. Zij zullen op hun eigen manier meedoen aan het project en blijven bijvoorbeeld daarnaast nog werken.

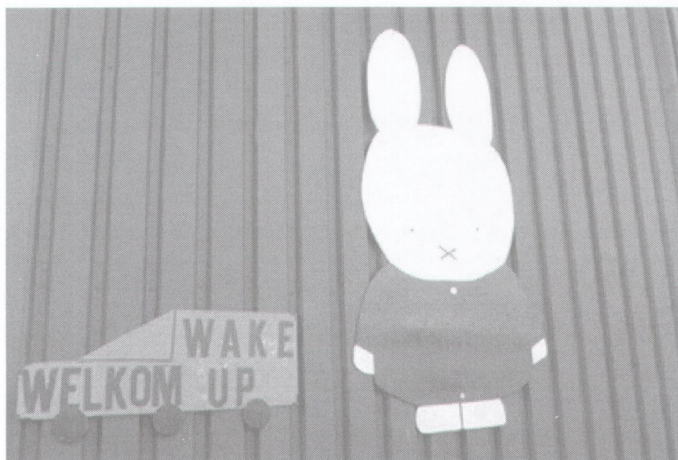
Waar kijk je naar uit?
Dat het afgelopen is. Nee grapje!!! Ik kijk ernaar uit om te beginnen.

Wat vind je spannend?
Ik ga het boek *Stepping into Freedom* van Thich Nhat Hanh als handleiding gebruiken voor mijn jaar. Daar staan o.a. tien basisregels in waar ik mij aan ga houden. Een van de dingen die ik spannend vind is of ik die regels op een gezonde manier kan naleven en juist vrijheid kan ervaren door de regels en ze niet te beklemmend gaan worden.

Wat is je doel of wat wil je bereiken?
Primair wil ik mijn beoefening versterken en verdiepen. Daarnaast hoop ik op verschillende manieren een positieve invloed op mijn omgeving te hebben.

Voor meer informatie over het project kijk op:
www.goingmonk.org

Een plek voor groei



Een nazomermiddag en ik loop door het park. Plots lig jij daar. Ik zie je bijna over het hoofd. Je bent ook zo klein, zo nietig. Ik buk om je beter te kunnen bekijken. Je bent echt klein, ik kan me niet voorstellen dat jij ooit groot kunt worden. Maar toch heb je iets, iets mysterieus. Je moeder heb ik gekend. Ik vond haar altijd de mooiste van het hele park. Oogverblindend met haar ongekende schoonheid. Maar jij, ik had je bijna vertrapt. Waarom ik je dan toch oppak? Ik voel de potentie diep in je. Er is iets, ik voel het in mijn hart. Ik neem je mee, uit dit park. Ik beloof je om elementen samen te laten komen, zodat jij kunt gaan manifesteren. Met al mijn liefde druk ik je thuis in de grond. Ik geef je water en zorg voor een plek waar het zonlicht je ziet. Op het element tijd kan ik weinig invloed uitoefenen, dus ik wacht.

Op een morgen ben jij daar weer, maar compleet veranderd. Het kleine zwarte zaadje is een sprietje geworden. "Wauw, ben je nog steeds het zaadje of ben je de elementen", vraag ik je? Je geeft geen antwoord en de tijd verstrijkt. Weken later bezoek ik je opnieuw en bij het weerzien valt mijn geest stil. Het moet een wonder zijn, deze schoonheid. Alsof er een kunstenaar aan het werk is geweest, met een creativiteit en intelligentie die geen grenzen kent. Je bent een bloem, een wonder. Je voedt de wereld om je heen, bijen en vlinders maken er dankbaar gebruik van. Hoe heb ik ooit kunnen twijfelen aan je potentie? Het is een les geweest, de belangrijkste uit mijn leven. Kleine dingen kunnen groot worden en uitgroeien tot de mooiste creaties ter wereld. Het enige wat er voor nodig is, is met liefdevolle aandacht zorgen voor de juiste elementen.

Dan bedenk ik me, dromen zijn niet anders. Ze zijn als zaden. Makkelijk om over het hoofd te zien en zonder aandacht zullen ze zich nooit manifesteren. Maar wat als je dromen deze liefdevolle aandacht geeft en zorgt voor de juiste elementen? Wauw, ongekende potentie. Naarmate ik er verder over nadenk, wij hebben op dit moment ook een zaadje, een droom: een Wake Up woongroep. Een zaadje die we op dit moment al onze aandacht geven. We zien namelijk al het moois waarin ze uit kan groeien. Stel je voor: een groep van beoefenaars, bij elkaar, in hetzelfde pand. Wake Up Huis Groningen, waar we samen bezig zijn met de beoefening. Een beoefening met haar wortels in de Mindfulness en het Boeddhisme. Samen in de ochtend en avond mediteren. Samen bewust zijn. Samen in aandacht leven. Samen zijn we als de elementen zon, regen, tijd en aarde die het zaadje laten transformeren tot een prachtige bloem. Groningen had al zoveel te bieden en straks misschien zelfs haar eigen Wake Up woongroep. Lijkt je het leuk om in deze woongroep te gaan wonen of wil je meer informatie? Neem dan via de redactie contact met ons op.

Niels Mulder

Groei in Nijmegen

Proloog

Het zaadje voor Wake Up Nijmegen is ontkiemd tijdens de Nederlandse retraite met Thich Nhat Hanh in Papendal, voorjaar 2009. Er was vruchtbare grond aanwezig in het samenzijn van jongeren in een jongerengroep en ook genoeg *dharma-regen* en stromend enthousiasme. Een al langer bestaand verlangen om de beoefening, en de inspiratie die ik daaruit haal, te delen met leeftijdsgenoten vond eindelijk de ruimte.

Meteen voelde ik me zowel geïnspireerd als thuis. Na de avondmeditatie op de eerste retraitedag kroop ik ontspannen in bed. Alle indrukken van die dag zakten tussen waken en slapen als zand in water naar de bodem. Ineens wist ik helder en krachtig: ik ga een groep voor jongeren beginnen om al dit moois mee te delen. Het was geen idee dat me lang uit mijn slaap hield, eerder een pril zaadje dat rustig wachtte tot het de kans kreeg te gaan groeien. Ik nam het stilletjes met me mee de retraite in.

Dat prille zaadje dat vanaf het begin van de retraite stilletjes had afgewacht, vond allemaal goede omstandigheden voor ontkieming. Thây had in die tijd een sterke visie dat er meer aandacht uit moest gaan naar jongeren. Jonge monastics waren al bezig een website te maken om op die manier jongeren te bereiken en met elkaar in contact te brengen. Aan het einde van de retraite werd me gevraagd of ik iets voor de nieuwe 'beweging' voor jongeren wilde gaan doen. Ook een medelid van de jongerenfamilie, Rianne Croes, was enthousiast over de groep en had plannen om te zorgen dat deze jongeren nog een keer bij elkaar zouden kunnen komen. Zij bleek ook in Nijmegen te wonen.

Rianne en ik waren beiden vastberaden dat een Sangha in onze woonplaats ons zelf de meeste vreugde en ondersteuning in onze eigen beoefening zou brengen en we hoopten dat een jongerensangha voor andere leeftijdsgenoten ook een welkome plek daarvoor zou zijn. Het mooiste zou zijn als dat een Sangha van-en-door-allen zou worden. Om dat mogelijk te maken zouden we wel zelf een goede basis neer moeten zetten. Dus zat er niets anders op dan gewoon maar beginnen, hoe groen en onervaren we ook waren. Als basis leek ons van belang in ieder geval te zorgen voor een goede opbouw van het programma van een Sangha-avond. Gelukkig hoefden we niet alles alleen te doen en opnieuw uit te vinden. We namen contact op met de bestaande Sangha in Nijmegen en hebben onze plannen gedeeld met twee 'grote zussen' van deze Sangha. Daar namen we veel goede adviezen en vooral ook vertrouwen en aanmoediging van mee. Zo voelden we ons klaar voor de start die we maakten in september 2009.

Wake Up Nijmegen van start

We begonnen met een klein groepje mensen om ons heen, bestaande uit een paar jongeren die ook in Papendal waren geweest, vrienden en kennissen en via-via-contacten. De avonden vonden plaats op verschillende locaties in woonkamers bij de leden thuis of ruimtes van kennissen waar we af en toe gebruik van mochten maken. Nog best wat rommelig, maar gezien ons enthousiasme prima in deze startfase. We groeiden in aantal en als groep, mensen kwamen en gingen, maar er ontstond ook een vaste kern. Heel wat beweging die eerste tijd, zeker omdat Rianne als medeoprichtster en drager van de Sangha naar Utrecht verhuisde.

Met vier kernleden hebben we op een mooie zomerdag in een kloostertuin samen gezeten en onze intenties voor het voortbestaan van de Sangha verzameld en verenigd. We wilden heel graag verder en besloten, ook al waren we nog een kleine groep, een ruimte te gaan huren. We hadden vertrouwen dat we vandaar uit konden gaan groeien. Ook wilde Reinier, trouw lid van onze groep sinds zijn komst in november 2009, de taken van Rianne overnemen. Door een goede afstemming op elkaar en de groep en vooral door het plezier in de beoefening te delen, hebben we nooit het gevoel gehad dat we heel erg ons best moesten doen of hard moesten werken om de Sangha te faciliteren.

De groei waarop we hoopten bleek helemaal vanzelf te gaan, onze plannen om posters en flyers te maken waren niet meer nodig. We denken dat de groei te maken had met het feit dat we nu een echte oefenruimte hadden in plaats van een woonkamer of zolder bij iemand thuis. Samen met de stap naar een eigen plek in oefencentrum Cordium begon ook ons team en de reikwijdte van Wake Up Nijmegen uit te breiden. In Nederland waren meerdere Wake Up Sangha's ontstaan en Wake Up organiseerde zich inmiddels ook op landelijk niveau.

De Sangha krijgt vleugels

Binnen een halfjaar groeiden we van 10 mensen op een avond naar rond de 20. Dat was prachtig en bracht ook allerlei problemen met zich mee. Zo werd het moeilijker voor Manon en Reinier om alle namen bij te houden, werd de ruimte te krap en bleek het moeilijk om de huisregels van het Cordium op tijd aan iedereen door te geven.

We hebben de problemen in het voorjaar van 2012 opgelost door de begeleidergroep uit te breiden (mogelijk gemaakt juist door de groei), een grotere ruimte te bemachtigen in het Cordium, de huisregels vaker te communiceren en op papier te zetten: Een checklist voor iedereen.

Een instrument dat we al vanaf zomer 2011 zijn gaan gebruiken is een jaarlijkse enquête. De resultaten waren voor ons een zeer aangename verrassing: we kregen erg veel bloemrijke en positieve feedback, en dat gaf ons het stevige gevoel dat we op de goede weg waren.

Andere instrumenten die we zijn gaan gebruiken in de loop der tijd zijn: een Google groep, genaamd wuna (wake



up nijmegen activiteiten), een Facebook groep en Dropbox. Af en toe samen eten deden we al vanaf het begin en jaarlijkse traditie is de Zomersangha: dan oefenen we niet in het Cordium, maar bij de Sanghaleden thuis of in de tuin. In het voorjaar van 2012 gingen we op Sangha weekend, in Tricht. Sindsdien weten we dat de basis voor de Sangha zo breed en diep is dat deze nog heel lang kan blijven bestaan. We konden echt gaan vertrouwen op groei van binnenuit, als groep, als Sangha. Er is een heel gemeenschapje ontstaan dat elkaar ook buiten de Sangha avonden ziet, en daarbinnen ontstaan weer vriendengroepen

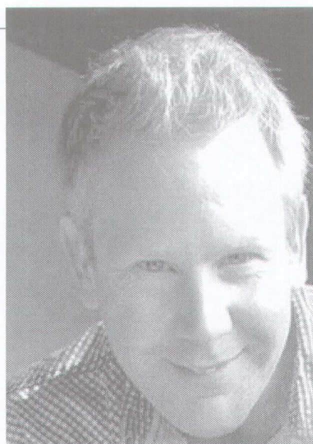
Wake Up Nijmegen is dus in aantal leden erg gegroeid, maar ook het fundament waarop de Sangha kan rusten is stukken sterker geworden. Mede vanwege de grote groei zijn de bijeenkomsten nu wekelijks in plaats van eens in de twee weken. Daarmee creëerden we ook een gelegenheid om, naast de avonden die volgens een vast programma verlopen, verdiepingsavonden en thema-avonden te organiseren met uiteenlopende werkvormen. Dat delen van inspiratie brengt levendigheid en creativiteit, zonder dat het de waardering voor de zo belangrijke vaste elementen als zitmeditatie, loopmeditatie en dharma-delen in de weg staat. Verdieping van de beoefening en contact met elkaar wordt enorm gevoed door het dharma-delen. Na meer dan viereneenhalf jaar samen veiligheid en vertrouwen opbouwen is dit iets erg krachtigs geworden.

Sangha van en door iedereen

De begeleiding is geleidelijk aan door steeds meer mensen vormgegeven, met nu zo'n 10 mensen die regelmatig begeleiden en nog eens 10 die dat af en toe doen. Zo is steeds meer een Sangha-door-iedereen ontstaan. Meer mensen, die actief betrokken zijn bij de Sangha, vraagt om meer afstemming en coördinatie. En juist dat komt de samenhang van de Sangha ten goede, zeker nu daar goede werkvormen voor gevonden zijn. Ook het Sangha overleg, dat we twee keer per jaar hebben, is gegroeid van twee naar zes personen, en sinds najaar 2013 naar de hele groep.

De eerste keer was het nog uitproberen, zo'n overleg met





zijn allen. De kunst is om stroperigheid te voorkomen en ook voldoende tijd over te houden voor meditatie. De tweede keer ging dat al erg goed. Tijdens het eerste overleg met de hele Sangha hebben we maar één agendapunt kunnen bespreken: het omgaan met de af en toe te grote groepen op een Sangha avond en de toenemende groep leden die de Wake Up leeftijd aan het ontstijgen is. We besloten daarom een nieuwe Sangha-avond creëren. In december 2013 zag de 'Cordium Sangha' het levenslicht, dit is een Sangha voor alle leeftijden. We zien het als een deel van de bestaande Sangha in Nijmegen, en hebben het nu zelf over de Refter Sangha (die al een hele tijd bestaat) en de Cordium Sangha. Het is een extra avond voor iedereen en een ontmoetingsplek voor de jongere en oudere beoefenaars.

Taking Care

We werken sinds najaar 2013 met een Care Taking Committee zoals dat ook in Plum Village en het EIAB wordt gedaan. Dit betekent dat een groep van zo'n zes personen het reilen en zeilen van de groep in de gaten houdt en indien er aandachtspunten zijn, deze met elkaar bespreekt. Ook neemt het CTC kleine besluiten met het oog op het behoud van een zo gezond mogelijke Sangha. Voor grote besluiten wordt de gehele Sangha betrokken in een centraal overleg. Het CTC doet echter al voorwerk, zodat niet alles meer van voren af aan in kaart gebracht of uitgedacht hoeft te worden. Doordat de begeleiding en 'care taking' door een steeds bredere groep kan worden gedragen, wordt deze nu op een heel vloeiende wijze steeds meer overgedragen aan jongere Sanghaleden. Zo groeien we door als Sangha. Uitbreiding en nieuwe vormen stimuleren tot het ontwikkelen van stevigheid en volwassenheid. We hebben door alle ervaringen in de afgelopen jaren alle vertrouwen dat we ook bij nieuwe uitdagingen de kracht en de wijsheid hebben om te zorgen voor harmonie en een gezonde Sangha.

Manon Wetzels *(bloeiende lotus van het hart)*
& Reinier de Nooij

[Manon, mede-oprichtster van Wake Up Nijmegen over het ontstaan, en met actief lid Reinier over ontwikkelingen in hun Sangha.]

De klankschaal als vriend!

Het is voorjaarsvakantie. In de straat staan bossen sneeuwklokjes vrolijk te klingelen. "Zouden ze geluid maken als ze open zijn en in de wind bewegen?" vraag ik aan Anna en Eva. Zij weten het niet, we voelen wel alle drie hoe vrolijk ze eruit zien als ze zo voluit openbloeien.

Anna en Eva zijn mijn kleindochters en voor het eerst in maanden logeren ze weer eens wat langer hier. Vier nachten en vier dagen zijn we samen, genoeg tijd om iets nieuws te doen. Samen bekijken we een video van Thây die een lezing geeft voor kinderen in Canada over hoe je de bel kunt uitnodigen.

Dromen over muziek

Thây zit op de rand van het podium en begint te vertellen over een droom van een paar jaar geleden. In die droom wordt Thây gevraagd om een lezing te houden voor een hele grote groep mensen en een heel beroemde professor in de muziek. Hij schrikt want muziek heeft hij niet gestudeerd. Totdat hij een kleine klankschaal voelt in zijn jaszak en zich realiseert dat hij als jonge monnik van 16 eigenlijk al heel vaak muzieklessen had gevolgd. Plotseling beseft hij, dat het wel mogelijk is om de mensen iets te leren over muziek want de bel uitnodigen dat kan Thây na zoveel jaren hartstikke goed. Op dat moment ontwaakt Thây en weet hij dat het een droom was.

Na dit verhaal onderwijst hij de kinderen – en de grote mensen die meeluisteren – over hoe je de bel kunt uitnodigen. "Om een goede belmeester te zijn moet je innerlijke ruimte en vrede voelen", zegt Thây en hij laat zien en horen hoe de bel wakker wordt gemaakt met een halve toon. Die toon krijg je als je de uitnodiger – het stokje dat bij de bel hoort – zacht op de rand tikt. We spreken niet van de bel 'aanslaan' omdat 'uitnodigen' veel vriendelijker klinkt, minder agressief.

Thây vertelt hoeveel keer je tussen de klanken kunt ademen zodat ook de volwassenen voldoende ruimte hebben om rustig te worden van binnen. Hij tekent dat ook met kleine en grote rondjes op een whiteboard.

Thây raadt de kinderen aan om thuis ook een klankschaaltje neer te zetten en die uit te nodigen als je ouders boos of verdrietig zijn of als je zelf last hebt van sterke emoties.

Eva's bel

Onze Eva heeft de uitleg van Thây goed begrepen. Voor het eten nodigen de kinderen nu om de beurt de bel uit en ze blijken behoorlijk goede belmeesters. Maar voor Eva krijgt de bel tijdens deze logeerpartij een grotere betekenis!

Als ze iets voor mij uit de badkamer gaat halen, drukt ze per ongeluk op de verkeerde lichtknop. In plaats van licht, begint er een afzuiger te razen. Met dikke tranen over haar wangetjes komt ze de trap af..... ze kan niet praten want ze is boos op zichzelf. "Oompje, mag ik de bel uitnodigen?" hakkelt ze, "dan kan ik kalmeren." Ze gaat in kleermakerszit voor de bel zitten en concentreert zich. De bel klinkt prachtig en ze ademt tussendoor heel aandachtig 3 keer. Anna en ik stoppen ook met onze bezigheden en volgen onze eigen ademhaling. Dan staat Eva op en vertelt me wat er is gebeurd. "Dat gebeurt", zeg ik, "en wat slim dat je de bel gebruikt om je rustig te voelen!" Ze knuffelt me en gaat rustig verder met het breien van haar sjaal.

Tineke Spruytenburg
Chan Nha Huong



Connecting generations

Corrie Jansen (59) en Daan Karsten (32) hebben elkaar het afgelopen jaar meermalen gezien tijdens het Oase-weekend in huize Nooitgedacht in Tricht. Zij zijn aan de praat geraakt onder andere over hoe zij de beoefening beleven en wat voor plek het in hun leven inneemt.

De beoefening van jong en oud

Daan: *Corrie, hoe ziet beoefening er voor jou uit en vind je jezelf boeddhistisch?*

Corrie: Ik volg een boeddhistisch pad en het brengt me veel om op die manier te kunnen denken. Steeds vaker zie ik mezelf een goede bijdrage leveren aan de wereld. Juist door in het dagelijks leven te letten op mijn manier van denken, spreken en handelen, merk ik dat ik steviger kom te staan om grotere onderwerpen aan te pakken.

Hoe ziet beoefening er voor jou uit Daan, heb je bijvoorbeeld mensen in je omgeving die mediteren/beschouwen?

D: Ik ben eigenlijk pas sinds een jaar of drie bezig om de beoefening een plek in mijn leven te geven. Vorig jaar ben ik (weer) op reis geweest en ik heb het toen losgelaten. Mediteren zelf heeft op dit moment niet echt een vaste plek in mijn leven, maar ik voel wel dat de tijd er rijp voor is. Ik probeer door de dag heen af en toe bewust stil te staan bij wat ik aan het doen ben, maar dat gebeurt dan vaak 'toevallig'.

Ik beschouw veel met mijn partner, over onze relatie, over dingen waar we samen of los van elkaar tegenaan lopen. Soms mediteren we samen. Met een stel goede vrienden hebben we afgelopen jaar ook veel beschouwd, vooral op relatiegebied, omdat zij net als wij door een aantal stormachtige periodes heen zijn gegaan.

Grote thema's, kleine thema's

Wat versta jij onder grotere onderwerpen? Met wat voor thema's houd je je zoal bezig?

C: Het thema woede heeft me lange tijd bezig gehouden en uiteindelijk heel veel rust opgeleverd. Ooit is er een flinke aanvaring geweest met één van mijn zeven broers. In zijn boosheid zei hij dat hij me zeker zou laten vallen als ik hem nodig had. Jaren gingen voorbij, ik woonde ver bij hem vandaan en zag hem alleen op familiefeesten, aanvankelijk zonder problemen. Tot een paar jaar geleden, en ik ontdekte dat mijn broer lelijke gedachten over mij uitsprak tegen mijn zoon op elk familiefeest, mijn zoon was toen twaalf jaar oud. Het heeft heel wat feesten het plezier vergald van onze zoon. Ik las het boek 'Woede', en ik heb mijn broer gebeld, geschreven, kadootjes gestuurd, mooie kaarten geschreven bij diverse gelegenheden, maar niets leek te helpen. Na weer een voorval besloot ik dat ik genoeg gedaan had en stond mezelf toe me beter te beschermen. Ik hoefde niet meer mijn best te doen. Ik ging heel goed voor mezelf zorgen en kijken naar de pijn hierover. Het voelde als het verlies van een broer. Maar ik was niet meer dat kleine zusje die voor haar broers moest opstaan en koffie zetten en haar mond dichthouden. Zodra ik tot rust gekomen was, kwam er meer begrip. Ik dwong mijn broer niet meer tot communiceren of reageren, uitleg geven of zich verdedigen. Ik ging zien dat ik hem steeds iets opdrong, een schuldgevoel of het idee om excuses te maken. Ik wilde communicatie, maar hij niet.



D: Dankjewel voor je mooie beschrijving. Jij bent ouder dan ik en volgens mij heb je daarom al meer tijd gehad om dit soort thema's aan te pakken. En met ouder bedoel ik vooral dat jij van de leeftijd van mijn ouders bent en kinderen hebt en dat jij een heleboel fases, die ik als 'jongere' nog ga meemaken, al hebt doorlopen. Ik als 'jongere' voel me overigens niet een doorsnee Wake-Upper. Ik heb de 'wilde studiejaren' achter de rug, heb een aantal reizen gemaakt en ben wel een beetje aan het settelen, met alles wat daarbij hoort. Om me heen krijgen vrienden kinderen en gaan trouwen... Ik voel me niet helemaal jong meer, maar ook nog niet helemaal volwassen. Misschien dat ik me daarom ook zowel tot Wake Up als tot 'volwassen' Sangha's aangetrokken voel. Jongeren zijn wat dynamischer in hun beoefening, maar naar mijn idee kost het bij veel jongeren wel moeite om het een vast plekje in hun leven te geven. En bij oudere beoefenaars zie ik meer rust daarin, en tegelijk waren volwassen Sangha's die ik heb bezocht wat statischer, in bijvoorbeeld de indeling van de avond.

Zo bemerkte ik tijdens de Wake Up retraite met oud en nieuw dat ik niet altijd meer over een jonge geest beschik. Met jong bedoel ik dan onder andere buigzaam; het programma werd van tevoren niet bekend gemaakt, maar

we hoorden elke keer pas vlak van tevoren wat er ging gebeuren. En dat vond ik heel lastig om mee om te gaan, ik wil namelijk graag weten waar ik aan toe ben.

Bij mede jongeren zag ik ook een bepaald onbewust zijn, van energieverbruik bijvoorbeeld. Lichten, kaarsen en verwarming bleven vaak aanstaan in ruimtes waar niemand meer was, of buitendeuren bleven openstaan. Dat soort dingen... Ik ben daar best streng in en heb daar al allerlei structuurtjes in opgebouwd voor mezelf.

Heb jij het idee dat het op latere leeftijd moeilijker is om te transformeren, omdat mensen dan wat meer gewend zijn aan structuren en patronen?
C: Ik zie transformeren als een proces, een beweging. Waarbij het leren loslaten een belangrijke eigenschap is om te kunnen transformeren. Het proces van willen leren zit in transformatie. Het is voor mij geen doel op zich, maar meer een innemend leerproces. Als je spreekt over ingebouwde patronen dan voelt het voor mij als een vastzittende energie. Ik ken bij mezelf periodes in mijn leven of bepaalde vlakken in mijn leven die een beetje saai zijn of vast lijken te zitten. Ik probeer dit tegen het licht te houden en weer inspiratie te zoeken voor verandering. Of als dat niet lukt, gewoon te blijven bij wat dat oproept in mijn lijf. Het er laten zijn. Transformatie gaat van binnenuit. Door te kunnen zijn met mijn pijn wordt ik meer gegrond en rustig en zullen mijn reacties ook anders zijn.

Oaseweekenden

Kun jij me vertellen wat Oase-weekenden je zoal brengen?
D: Als ik mensen tijdens de Oase hoor delen over hun zoon van mijn leeftijd, dan kan ik me leren verbinden met de moedergevoelens die er bij de ander leven en dus ook met mijn moeder, en andersom kan dat volgens mij ook zo werken. Laatst bij een vraag-en-antwoord-sessie viel me op dat op dat moment bijna iedereen met ouder-kind-issues zat. Hoewel mijn vader kort geleden is overleden, is vooral de band met mijn moeder het laatste jaar een issue. Ik voel me niet altijd helemaal vrij bij haar, verval toch snel weer in een oude rol die ik altijd heb gespeeld. En hoe bewust ik er ook op let, het gebeurt bijna elke keer weer. Het is wel zachter geworden.

Werkt het bij jou ook door als er gedeeld wordt rond ouder-kind issues?
C: Als ik een moeder hoor spreken over opvoeden van een puber dan kan ik met wat meer afstand kijken naar wat er speelt. Als ik een puber hoor spreken over vrijheid willen en schuldgevoel als zijn of haar ontwikkeling de ouders ongelukkig maakt, dan kan ik begrip voelen in plaats van mijn eigen pijn van het loslaten voorop te stellen.

Mij hielp het wel om mijn eigen pijn en angsten te onderkennen. Toestaan van angst en bezorgdheid. Ik ben verantwoordelijk voor mijn angst en niet mijn zoon. Het kan niet zo zijn dat hij iets moet veranderen opdat ik minder pijnlijke gevoelens heb. Nee, hij kan leren eigen goede keuzes te maken door grenzen over te gaan. Zijn eigen grens zal hem zelfstandig maken en niet zijn moeders wens. Maar hij is ook verantwoordelijk voor de gevolgen ervan. Niet helpen van ouders is soms heel heilzaam. Wat mij betreft moeten jongeren in de volle breedte ontdekken en leren van hun foute keuzes.

Wat ik me afvraag over jongeren, komen verlangens naar materie en genot niet in de knel met spiritueel leven?
D: Is dat zo anders bij ouderen? In de huidige tijd zie ik bij veel oudere mensen 'verlangens' naar materie, genot en contact in de vorm van Facebook, gsm, etcetera. Ouderen volgen hierin de ontwikkeling van jongeren, terwijl het volgens mij gezonder is als jongeren de ontwikkeling van ouderen volgen. Waar je vroeger voor allerlei kwesties bij ouderen voor raad kon aankloppen , zijn veel huidige 'kwesties' nog niet geland en kun je nog bij niemand echt terecht voor raad (zoals een juiste of gezonde omgang met multimedia). Boeddhisme en de weg van het midden kunnen daarin een uitkomst bieden, maar dit is misschien niet voor iedereen toegankelijk genoeg.

Mijn (jonge) geest wil snel veranderingen. Accepteren is een grote uitdaging voor mij en momenteel ook een groot thema waar ik mee bezig ben. Ik ben gewend aan snelle oplossingen, en dat is volgens mij wel iets van de tijd waarin ik opgegroeid ben. Alles is altijd voor handen, winkels zijn zeven dagen per week open van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat, ontspanning in de vorm van vermaak is overal en altijd voor handen middels een computer, vrienden zijn op elk willekeurig moment te bereiken. Het is een grote uitdaging om bij mezelf te blijven...

C: Ik heb redelijk wat tijd en dat scheelt wel. Je jonge geest wil snel verandering en ja, ik denk ook dat er voor de huidige jongeren zoveel afleiding is. Er is zoveel vermaak en dingen voor het hoofd, dat het lastiger is om in stilte met jezelf te kunnen zijn. Er zijn mensen die de ontwikkelingen met sociale media en internet niet bij kunnen houden en die niet goed thuis raken met die vorm van communicatie. Ik ken leeftijdgenoten die niets doen (weigeren) op de computer. Mij lijkt echter dat we wel met de tijd mee moeten gaan. Als ouder iemand kan ik de middenweg laten zien. Me ook zo gedragen en keuzes maken om ook op een andere manier er te zijn.

Het is heel mooi dat jij beseft dat je bij jezelf wilt blijven. Dat maakt pauzes in de drukte. Dat besef is van wezenlijk belang om goed voor je eigen lichaam en geest te zorgen.

Corrie Jansen, *Tâm Tinh Bâo (Pure schat van het hart)*
Daan Karsten, *Heldere weg van het hart*

Voedsel te eenzijdig voor kinderen in Vietnam

Jantien Lodder, bestuurslid van de Stichting Leven in Aandacht (LIA) was dit voorjaar in de gelegenheid met vertegenwoordigers van het Maitreya Fonds en de Vietnamese sociaal werkers een bezoek te brengen aan de projecten waaraan LIA bijdraagt. Daarnaast bezocht ze ook de Beloved School en de Peaceful Bamboo Family die door de Eurasia Foundation worden gesteund. Het volledige reisverslag is nu beschikbaar (zie www.aandacht.net).

Stichting Leven in Aandacht geeft de donatiegelden voor de Vietnamprojecten door aan een tweetal fondsen die scholen en leefgemeenschappen voor arme en gehandicapte kinderen in Vietnam financieel ondersteunen. Het Duitse Maitreya Fonds dat een groot aantal schooltjes voor kinderen van 2-5 jaar ondersteunt in midden- en Zuid-Vietnam. De Zwitserse Eurasia Foundation die projecten ondersteunt aan lichamelijk en geestelijk gehandicapte kinderen.



Diepe armoede

Jantien in haar reisverslag: "Voor mij was dit de derde keer dat ik Vietnam bezocht. De eerste keer in de vorm van een toeristische reis in 2001 en de tweede keer samen met Thich Nhat Hanh en de internationale Sangha in 2006. Ondanks de snel groeiende economie is onze hulp nog steeds hard nodig. De welvaart bereikt de allerarmsten niet. Enerzijds ben ik onder de indruk van de vele verbeteringen die in het land zijn aangebracht, anderzijds ben ik geschrokken van de diepe armoede die er nog steeds is. Met name het eenzijdige voedsel voor de kleine kinderen gaat mij aan het hart. Dit had ik niet meer verwacht, maar is helaas nog wel het geval. Ook realiseer ik me hoe belangrijk het is dat onze financiële steun een structureel karakter heeft en dat wij trouw blijven aan de projecten die we steunen. Ik ben dan ook weer extra gemotiveerd om nog meer geld in te zamelen en te besteden in het geboorteland van onze leraar Thich Nhat Hanh."



Liefde en begrip

De scholen die St. Leven in Aandacht financieel ondersteunt werken vanuit een boeddhistische levenshouding van mededogen, liefde en begrip. Directeur van de Beloved School:

"Als de leerkrachten gelukkig zijn, brengen ze dat over op de kinderen. De hele omgeving is zo liefdevol! De kinderen gaan eenmaal per week chanten in de pagode en de nonnen van de pagode werken ook op de school. We hebben een hele duidelijke structuur in de dag, wat op grote borden is opgehangen. Als een kind een goed antwoord geeft wordt er geapplaudisseerd. We geven geen kritiek, maar we zijn altijd opbouwend. De kinderen krijgen muziekles van studenten van de muziekacademie uit Hué. Ze maken wierook en ansichtkaarten. Ze zorgen ook voor elkaar. Ze leren samen een tekening te maken of een schilderij. Voor de dove kinderen hebben we nieuwe computers nodig. In de ochtendgymnastiek leren de kinderen te bewegen. De grootste zorg is de afhankelijkheid van sponsors. Hoe moet het verder als er geen geld meer komt uit Holland? Waar moeten deze kinderen heen als dit stopt?"

De actie voor het verstrekken van melk op de kleuterschooltjes is bedacht door de leerkrachten van de kinderen en de sociaal werkers. Zij willen zelf ook graag rijkere voeding geven aan de kinderen, maar hebben maar een heel beperkt budget voor voeding.

Je kunt doneren aan:
IBAN: NL52INGB 000 6839039; BIC: INGBNL2A
t.n.v. Stichting Leven in Aandacht, Steenderen, Nederland, onder vermelding van 'melkactie'.

Colofon

Redactie
John Fokke, Gré Hellingman, Davey Hoppema, Daan Karsten, Pieter Loogman, Gilbert Van Poppel, Françoise Pottier, Ellen Scholten en Gerda Vloedgraven.

Redactieadres
Jupiterhof 11, 3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie
Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Kalligrafie omslag voor: Thich Nhat Hanh
Andere kalligrafieën: Jeroen de Boorder
Tekeningen: Esther Scholtz
Foto's:
p. 5: fotograaf onbekend
p. 7: Jim Forest
p. 17: met dank aan Davey Hoppema
p. 22: Fred Ernst
p. 28: Marjolijn van Leeuwen
Andere foto's: Kim Vliestra


Esther Scholtz


Kim Vliestra

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata (onder voorbehoud) en thema's volgende nummers

- *Klankschaal* nr 45: **1 juli 2014**, verschijning: begin september 2014. Thema: Omgaan met leven en dood.
- *Klankschaal* nr 46: **1 november 2014**, verschijning: half december 2014.
- *Klankschaal* nr 47: **1 maart 2015**, verschijning: begin mei 2015. Speciaal feestnummer i.v.m. 20 jaar Stichting Leven in Aandacht en 20 jaar *Klankschaal*

Thema's komende nummers: Niets om handen, nergens te gaan, Ouder worden, Toegepast Boeddhisme

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, **zonder opmaak**. Graag **foto's of illustraties** niet in de tekst plaatsen maar **apart leveren**, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Stichting Leven in Aandacht vraagt van haar donateurs een jaarlijkse bijdrage van tenminste 25 euro bij een eenmalige donatie en 20 euro per jaar bij afgifte van een doorlopende machtiging. Meer mag natuurlijk ook! Als donateur steun je de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvang je *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op bankrekening NL 52 INGB0006839039 (BIC: INGBNL2A), t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen. Voor meer informatie over de activiteiten van de Stichting Leven in Aandacht, zie www.aandacht.net.

Wake Up Sangha's

Amsterdam
Amersfoort
Den Haag
Eindhoven
Groningen
Nijmegen
Rotterdam
Utrecht
Wageningen

Leuven, België

Voor meer informatie, zie www.aandacht.net



oh yeah

Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas

Wil je de Klankschaal *thuis ontvangen? zie pagina 31!*

Maira de Croon
Dorpsstraat 25
7221 BN STEENDEREN
<0000232456293-X-DTC065-X-1*1-7/3-SND
6 2 //LEVE/18/232-983